

Training Doppel Cycle



Name: _____

bisherige Bestzeit :

evtl. neue Bestzeit :

Trainingseinheit Nr. 1

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 2

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 3

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 4

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 5

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 6

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 7

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 8

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 9

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

Trainingseinheit Nr. 10

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	