

# Lauftagebuch

Mittwoch, 16. Mai 2007

Letzte Aktualisierung Mittwoch, 16. Mai 2007

Ich lege Ihnen dringend ans Herz ein Lauftagebuch zu führen. Die Aufzeichnungen im Lauftagebuch können später bei Erfolgen, Misserfolgen, Verletzungen und anderen Besonderheiten herangezogen werden, um Fehler zu vermeiden und aufzudecken.

Auch blättere ich gerne in vergangenen Jahren, um Laufzeiten, Wettkampfergebnisse und manch nette Anekdote nachzulesen.

Es sollten folgende Informationen enthalten sein:

- Wochentag
  
- Tageszeit
  
- Laufzeit (Trainingsdauer)
  
- Länge der Trainingsstrecke
  
- Art der Laufstrecke (Untergrund, flach oder hügelig, Wald, usw.)
  
- Trainingsart (GA1, GA2, Tempo, Anaerob, Intervall usw., mehr in der Rubrik Trainingsplanung)
  
- Ruhepuls
  
- Durchschnittspuls
  
- Körpergewicht (Interessant zu sehen, wie man im Jahresverlauf schwankt. )
  
- Kurze Beschreibung über Befinden und Besonderheiten.
  
- Temperatur/Wetter
  
-

Laufschuh (nach spätestens 1200 km austauschen).

Hier können Sie sich ein einfaches Lauftagebuch im Excelformat herunterladen. Bei Fragen zum Tagebuch, schreiben Sie mir bitte eine E-Mail. Ich werde das Tagebuch im Laufe der Zeit auch erweitern. Sehen Sie sich dazu immer auf der Startseite die Einträge unter neu in der Laufwelt an!