

# Mein Lauftagebuch - Vorlage



## Basisdaten

Datum: \_\_\_\_\_  
Strecke / Route: \_\_\_\_\_  
Distanz: \_\_\_\_\_  
Dauer: \_\_\_\_\_  
Durchschnittspace: \_\_\_\_\_  
Wetter:  Sonne  Wolken  Regen  Wind  Kalt  
Schuhe: \_\_\_\_\_  
Begleitung:  alleine  Laufpartner  Gruppe

## Körper & Befinden

Tagesform:  Topfit  Okay  Müde  Angeschlagen  
Motivation vor dem Lauf:  Hoch  Mittel  Niedrig  
Körpergefühl während des Laufs:  Locker & rund  Zäh & schwer  Wechselhaft  
Schmerzen:  Keine  Leicht  Mittel  Stark  
Bereich (bei Schmerzen): \_\_\_\_\_  
Skala Gesamtgefühl (1 = Katastrophe, 10 = Perfekt): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Mentale Notizen

Stimmung vor dem Lauf:

---

---

---

Gedanken während des Laufs:

---

---

---

Besondere Momente:

---

---

---

## Training & Analyse

Geplante Einheit:  Locker  Intervall  Longrun  Tempo  Wettkampf  
Tatsächlicher Verlauf:  Nach Plan  Abgekürzt  Unerwartet gut  Unerwartet schwer  Abbruch  
Was lief gut?

---

---

---

# Mein Lauftagebuch - Vorlage



Was will ich beim nächsten Mal anders machen?

---

---

---

**Persönliche Notiz / Gedanken zum Tag**

---

---

---