

<u>KW 03/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
12.01.-18.01.09	S =	01:25	09:55	05:30	02:20	19:10	02:30	21:40
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06-07		S-KA S-KA 0:30	S-T ENTFALLEN	L-GA1 L-GA1/KA 2:15			
	07-08	R-KA R-KA 1:00	R-GA1/2 R-GA1/2 1:55	R-GA1 R-GA1 1:50		R-GA1 S-T 0:30 R-GA1/T 1:10		
	08-09						R-T E-Stretching/ Sauna	R-KA R-KA 3:00
	09-10						S-KA 0:25 E-Stretching 0:30	
	10-11							
	11-12							L-GA2 L-GA 2:00 (1:20 in 4:20 min/km; 0:15 in 4:13min)
	12-13					S-GA1/2 ENTFALLEN		
	13-14							
	14-15							
	15-16							
	16-17						K-Rumpf 0:35	
	17-18							
Geplant	18-19		R-T R-GA2 0:30		R-E 0:30			
Durchgeführt	19-20	K-Ganzkörper K-OK/Rumpf 1:15	L-EB L-1:15(10x400m in je ~1:19min)	E-Sauna 0:45	E- Sauna/Compex 1:15	K-Stabilität E-Stretching/ Sauna ENTFALLEN		K-Swingstick 0:30
Entscheidende Einheit	20-21							
E = Erholung T = Technik GA1 = Grundlage 1 GA2 = Grundlage 2 KA = Kraftausdauer EB = Entwicklung	21-22							
	Schlaf	06:00	05:30	06:10	06:30	06:50	10:00	08:00