

<u>KW 04/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
19.01.-25.01.09	S =	02:55	11:15	06:03	01:00	21:13	02:00	23:13
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06-07	S-T 0:40 ENTFALLEN	S-KA 0:40 S-T 0:20	R-GA1 2:00 S-KA 0:45	L-GA1 2:45 L-GA1/2 2:47	S-GA2 0:40 S-E 0:20		
	07-08	E-Massage ENTFALLEN	R-GA1 2:00 R-GA1 2:00	(2000m Paddles, alle 200m 50m zügig) R-T 0:30	(letzten 0:40 gesteigert GA2)	R-GA1 2:00 R-GA1 2:00		
	08-09						S-T/GA1 1:30 S-T/GA1 1:00	R-KA 4:00 R-KA 5:00
	09-10						E-Massage E-Massage 0:30	
	10-11							
	11-12							L-GA1/2 2:15 L-GA1/2 2:15
	12-13							(1:55 in 4:20/km; 0:20 in 4:13/km)
	13-14							
	14-15						E-Schlaf 1:45	
	15-16							
	16-17							
	17-18						S-EB 0:30 (5 x 100m in je 1:22)	
Geplant	18-19		R-T 0:30 R-T 0:30					E-Compex/ Stretching
Durchgeführt	19-20		L-EB 1:30 L-EB 1:00		R-GA1 2:00 R-T 0:30	K-UK 1:00 R-E 0:30		ENTFALLEN
Entscheidende Einheit	20-21	E-Sauna E-Sauna 1:00	(5x800m auf Rasen)	K-OK/Rumpfl:00 ENTFALLEN	K-OK/Rumpf 1:00	E-Sauna E-Sauna 0:30		
	21-22		R-E 0:15					
	Schlaf	06:00	06:15	06:30	07:45	06:20	09:45	10:00

E = Erholung
T = Technik
GA1 = Grundlage 1
GA2 = Grundlage 2
KA = Kraftausdauer
EB = Entwicklung