

<b>KW 05/09</b>		<b><u>S</u>chwimmen</b>	<b><u>R</u>adfahren</b>	<b><u>L</u>aufen</b>	<b><u>K</u>rafttraining</b>	<b>Trainingszeit</b>	<b><u>E</u>rholung</b>	<b>Gesamtzeit</b>
27.01.-01.02.09	S =	02:40	05:55	02:15	04:50	13:40	04:30	18:10
<b>Unterstützt von:</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
	06-07		S-T 0:20	S-T/GA1 0:40 S-T 0:20	R-EB 1:30 E-Stretching 0:40	L-GA1/2 3:00 S-GA1 0:40 R-EB 1:20		
	07-08		R-GA1 1:30					
	08-09							R-KA/GA2 4:00 S-KA 0:50 (5x200m Paddles) R-T 0:40
	09-10							
	10-11						S-GA1 1:00 E-Sauna 1:00	
	11-12						K-Rumpf 0:30 K-UK,Rumpf,OK 3:30	
	12-13							L-T 0:30 XCO ENTFALLEN
	13-14			S-EB 0:45 S-EB 0:30 (1000 m-Test in 15:14)				
	14-15							
	15-16							
	16-17						E-Schlaf 1:30	
	17-18							R-T 0:40 L-T 0:20
Geplant	18-19	R-T 0:30	R-T 0:30 R-T 0:30			R-T 0:30 R-T 0:30		E-Stretching 0:30
Durchgeführt	19-20	E-Sauna E-Sauna 1:30	L-EB 1:15 L-EB 1:15		L-T 0:45 XCO L-T 0:40 XCO		K-Swingstick 0:30 ENTFALLEN	E-Sauna ENTFALLEN
Entscheidende Einheit	20-21		(7x1000m in je ~ 3:20min)	Hüpfkurs 1:00 Hüpfkurs 1:00	K-Rumpf 0:20	E-Sauna E-Badewanne	E-Compex 0:30 ENTFALLEN	
	21-22		R-E 0:15	K-Rumpf 0:30 ENTFALLEN		E-Compex 0:30 E-Stretching		
	Schlaf	06:30	06:20	06:15	07:40	06:40	09:15	08:20

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