

<u>KW 06/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
02.02.-08.02.09	S =	02:00	12:00	04:00	02:30	20:30	2:05	22:35
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06-07		K-Rumpf,OK0:40 E-Stretching 0:30	S-EB 1:00 7x100 je 1:17	L-EB 1:00 10x800m je 2:30	S-KA 0:30 R-GA2 1:30		
	07-08		K-Rumpf 0:30 E-Stretching 0:20	R-KA 1:30 ENTFALLEN	R-GA1 1:00 S-EB 0:40	L-GA1/2 2:40 (Herrenberg-Plieningen)		R-KA 4:00 S-KA 0:30
	08-09	R-GA1 6:00 R-KA 6:30		K-UK 0:40	7x100 je 1:17 R-KA 1:50		S-GA1/2 1:30 S-GA1/T 0:50	(5x200m in je 2:10 mit Paddles) R-KA 2:30 (Spinning-Rad)
	09-10							
	10-11							
	11-12							L-GA1/2 2:00 L-EB 1:00 mit
	12-13						E-Schlaf 2:00 E-Schlaf 1:00	XCO (7x1:50-2:00 Berganläufe)
	13-14							E-Schlaf 2:00 ENTFALLEN
	14-15	L-GA1 3:00 ENTFALLEN						
	15-16							
	16-17							
	17-18						E-Sauna 1:00 E-Compex 1:00 E-Stretching 1:00	
Geplant	18-19		K-T 0:20 E-Stretching 0:20				R-E 0:30	
Durchgeführt	19-20			L-T XCO 0:40 L-T XCO 0:20	R-T 0:30 R-T 0:30	R-T/GA1 1:00 ENTFALLEN	K-Rumpf/OK 1:00	
Entscheidende Einheit	20-21		E-Sauna 1:00 ENTFALLEN	E-Stretching 0:20	E-Sauna 0:30 ENTFALLEN	E-Sauna 0:45 R-E 0:10		
E = Erholung T = Technik GA1 = Grundlage 1 GA2 = Grundlage 2 KA = Kraftausdauer EB = Entwicklung	21-22				E-Stretching 0:30 E-Stretching 0:20			
	Schlaf	07:15 / Urlaub	08:40	07:30	06:30	06:50	09:40	07:00

Wieder eine Woche, in der fast nichts so gelaufen ist wie es geplant war. Eine richtige Lücke reißt aber nur das fehlende Bahntraining, und das Schwimmpensum war natürlich auch indiskutabel... Dennoch: Alles in allem noch vertretbar. Eines ist noch wichtig zu bemerken: bis auf zwei Mahlzeiten (Donnerstag und Sonntag Morgen) habe ich diese Woche vollständig auf Kohlenhydrate verzichtet.