

<u>KW 07/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
09.02.-15.02.09	S =	01:30	05:50	02:40	01:00	11:00	01:00	12:00
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06-07	R-KA 1:50	S-KA 0:30 (2x 500m Paddles)		R-GA1 0:40 Rolle	R-GA1 0:40 Rolle		
	07-08		E-Schlaf 0:50					
	08-09						S-KA 0:30	
	09-10							
	10-11							
	11-12							L-WETTKAMPF! L-EB 1:00
	12-13							Glaspalast 9,8 km 4. Platz in 35:04
	13-14	R-KA 2:10	2 Aspirin					
	14-15			S-T 0:30				
	15-16							
	16-17							
	17-18					L-GA1 0:30 XCO	L-GA1 0:30	
Geplant	18-19							R-E 0:30 Rolle
Durchgeführt	19-20		L-T 1:15 ENTFALLEN					
Entscheidende Einheit	20-21				L-GA2 0:40 XCO			
E = Erholung T = Technik GA1 = Grundlage 1 GA2 = Grundlage 2 KA = Kraftausdauer EB = Entwicklung	21-22	E-Sauna 1:00	2 Aspirin	K-UK,OK,Rumpf 1:00				
	Schlaf	06:15	06:00/KRANK	10:40	08:30	07:50	08:15	08:00

Diese Woche musste ohne Planung auskommen, da die Arbeit absoluten Vorrang hatte. So wird es natürlich nichts mit der Profi-Karriere, und die nächste Woche wird noch mal genauso hart... Höhepunkte dieser Woche: Grippeanfall am Dienstag, der aber so schnell ging wie er kam, und der trotz aller Hindernisse gelungene Saisoneinstand beim Glaspalast-Lauf! Die nächsten fünf Tage heißt es noch mal auf die Zähne beißen, und dann ab nach Lanzarote. Gepackt habe ich zwar noch nichts und eigentlich auch keine Zeit dafür, aber bisher habe ich ja noch jeden Flieger bekommen!