

<u>KW 08/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
16.02.-22.02.09	S =	02:40	11:35	03:40	01:40	19:35	0:30	20:05
<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 R-GA1 1:40	R-GA1/2 2:00 Rolle	S-GA1 0:40 L-GA1 0:20	L-GA1 1:00	S-KA 0:40 (5x200m Paddles je ~ 2:50) R-KA 1:35		
	07-08							
	08-09							
	09-10							L-T 0:20 XCO
	10-11							R-KA 3:40 L-GA1 0:50
	11-12							
	12-13						ABFLUG LANZAROTE	
	13-14							
	14-15							
	15-16							
	16-17							
	17-18					R-E 0:20	L-T 0:30	S-GA1/2 1:00
Geplant	18-19		R-KA 0:50			K-Rumpf 0 :40		
Durchgeführt	19-20		L-T 1:00 XCO	K-OK,Rumpf 1:00				
Entscheidende Einheit	20-21		R-E 0:20		R-GA1/2 1:00 Rolle			
	21-22	E-Sauna 0:30						
	Schlaf	05:30	7:10	06:15	07:00	04:50	05:30	09:30

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

Das Motto der Woche: Überleben. Der Vorurlaubsstress hält mich demnächst noch vom Urlauben ab. Wenigstens soviel gemacht wie irgend möglich, damit es auf Lanzarote gleich voll losgehen kann, ohne dass der Körper direkt in Streik tritt. Andererseits: wenn man das packt, dann kann einen kein Training der Welt mehr umhauen.