

<u>KW 09/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
23.02.-01.03.09	S =	03:45	21:20	06:55	02:00	34:00	03:00	37:00
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06-07							
	07-08							S-T 0:40
	08-09		L-GA1 0:40 XCO R-KA 5:00		L-T XCO 0:30 S-KA 0:30	S-GA1 0:55		
	09-10		L-GA1 1:55 (letzten 0:25 steigernd)					
	10-11	R-KA 4:20 L-GA1 1:10		E-Complex 0:40	R-KA 3:15 (5x8min bei ~ 300 W) L-GA2 0:45 (<4min/km, Puls 150-160 bpm)	R-KA 6:30 (Ironman Lanzarote Radstrecke) L-GA1 0:25 (Puls 140 bpm)	R-KA 2:15 (4x12min bei ~ 300 W) L-GA1 2 :10 (Puls 140 bpm, letzten 20 min 150 bpm)	E-Complex 0:40
	11-12							
	12-13							
	13-14							
	14-15			K-Rumpf,OK 1:00				
	15-16							
	16-17	E-Complex 0:20						
	17-18			S-T 0:30				S-T 0:20
	18-19	S-KA 0:50						K-Rumpf 1:00
Geplant								
Durchgeführt								
Entscheidende Einheit								
	19-20							
	20-21	E-Complex 0:20	E-Stretching 1:00					
	21-22							
	Schlaf	08:30	07:30	08:30	07:50	05:45	09:15	08:00

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

