

<b>KW 10/09</b>		<b><u>Schwimmen</u></b>	<b><u>Radfahren</u></b>	<b><u>Laufen</u></b>	<b><u>Krafttraining</u></b>	<b><u>Trainingszeit</u></b>	<b><u>Erholung</u></b>	<b><u>Gesamtzeit</u></b>
02.03.-08.03.09	S =	03:10	14:50	05:55	02:40	26:35	01:40	28:15
<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							
	07-08							
	08-09				S-KA 1:00 (7x 200m Paddles)			
	09-10		R-KA 4:40 L-GA1 0:30			S-GA1 0:30		
	10-11					R-KA 5:30 L-GA1 0:30		
	11-12	S-GA2 1:00			K-UK,Rumpf 1:20			E-Sauna 1:00
	12-13	K-UK,OK 0:40 L-T XCO 0:15			R-KA 1:20			
	13-14							
	14-15			S-T 0:40	L-GA1 2 :35 (Puls 140 bpm, letzten 20 min 145-150 bpm)			
	15-16			R-EB 1:30				R-GA1 1:30
	16-17	L-GA1/2 XCO 1:50 (Puls 145 bpm, letzten 30 min 160 bpm)						
	17-18							
Geplant	18-19	R-E 0:20 Rolle K-Rumpf 0:40						
Durchgeführt	19-20	L-T XCO 0:15						
Entscheidende Einheit	20-21							
	21-22				E-Complex 0:40			
	Schlaf	08:15	09:00	08:30	07:50	08:15	05:45	08:50

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

