

<b>KW 11/09</b>		<b><u>S</u>chwimmen</b>	<b><u>R</u>adfahren</b>	<b><u>L</u>aufen</b>	<b><u>K</u>rafttraining</b>	<b>Trainingszeit</b>	<b><u>E</u>rholung</b>	<b>Gesamtzeit</b>
09.03.-15.03.09	S =	01:40	08:40	02:30	01:10	14:00	01:00	15:00
<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 0:30						
	07-08	R-GA1 0:30	R-GA1 1:40	K-Rumpf 0:20	K-Rumpf 0:20			
	08-09					S-GA1 0:30		
	09-10					R-GA1 0:30		S-GA1 0:40
	10-11							R-GA1 0:40
	11-12							L-WETTKAMPF! L-EB 1:00
	12-13							Magstadt 10.5 km 3. Platz in 36:16
	13-14						R-GA1/2 2:15	
	14-15							R-GA1 1:20
	15-16							E-Massage 0:30
	16-17							
	17-18			R-GA2 0:15				
Geplant	18-19	R-GA1 0:30	R-GA1 0:40			L-GA1 0:20		
Durchgeführt	19-20		L-GA2 1:10			K-UK,Rumpf 0:30		
Entscheidende Einheit	20-21	E-Sauna 0:30	R-GA1 0:20					
	21-22							
	Schlaf	05:15	06:40	07:30	04:30	08:00	08:15	08:30

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

