KW 11/10		***Schwimmen***	***Radfahren***	***Laufen***	***Krafttraining***	***Trainingszeit***	***Erholung***	***Gesamtzeit***
15.03.-21.03.10	*Σ =*	*05:20/15,7km*	*18:05*	*05:00*	*01:20*	*29:45*	*01:30 Pauschal*	*31:15*
Unterstützt von:	***Uhrzeit***	***Montag***	***Dienstag***	***Mittwoch***	***Donnerstag***	***Freitag***	***Samstag***	***Sonntag***
	06-07			***S-T 1:05 3,0 km***	***R-GA1 2:40***	***S-T 0:40 2,0 km***		
	07-08		***R-KA1 0:40***	***L-GA1 0:40***				
	08-09		***L-GA1 0:40***					***R-KA 2:50***
	09-10							
	10-11						***S-T,KA 1:15 3,5 km***	
	11-12							***L-GA2 1:30 Magstadt 21,1 km in 1:21:57***
	12-13							
	13-14							***R-KA 3:05***
	14-15							
	15-16							
	16-17	***R-GA1 3:55***				***R-GA2 2:30***		
	17-18			***R-GA1 0:40***				
	18-19		***R-GA1 1:10***		***L-GA1 1:10***		***S-GA1,KA 1:20 4,2 km***	
	19-20		***L-EB 1:00 5x1200 je ≈ 4:03***				***R-T 0:35 Rolle***	
	20-21	***K-Rumpf,OK 0:40***		***K-OK,Rumpf 0:40***	***S-GA1 1:00 3 km+***	***S-T 0:40 2,0 km-***		
	21-22							
	Schlaf							

! = Überirdisch
+= (Sehr) gut
o = In Ordnung
- = Schlecht

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