

KW 14/09		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
30.03.-05.04.09	S =	01:50	12:00	03:05	01:00	17:55	04:35	22:30
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06-07			S-T 0:40 R-GA1 1:30	S-EB 0:40 (10x 100m in je 1:20, ab alle 2:00) R-GA1 1:25	R-GA1 2:25		
	07-08							
	08-09							
	09-10							R-E Rolle 0:20
	10-11							
	11-12						S-T 0:30	E-Massage 1:00
	12-13						E-Massage 0:25	
	13-14						E-Schlaf 0:40	E-Sauna 0:40 E-Cross 0:10
	14-15							
	15-16						L-EB 1:05 Herrenberg 10,3	E-Schlaf 1:20
	16-17						km in 35:58 R-KA Rolle 1:30 K-Rumpf 0:30	
	17-18							
Geplant	18-19			R-GA1 1:20 L-GA1 1:00	R-GA1 1:20 L-GA1 XCO 1:00	R-GA1 1:30 K-Rumpf, OK		
Durchgeführt	19-20			R-E 0:20	R-E 0:20	0:30		
Entscheidende Einheit	20-21	E-Sauna 2:00				E-Sauna 0:30		
	21-22							
	Schlaf	07:00	05:30	06:20	06:00	06:05	08:10	08:20

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