


<b>KW 17/09</b>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
20.04.-26.04.09	Σ =	02:30	22:30	04:50	1:10	31:00	01:00	32:00
<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			L-GA1 1:10		L-GA1 1:00 R-GA1 2:00		
	07-08							
	08-09				R-GA1 2:00 L-T 0:30 XCO		R-GA1 0:30 L-T 0:15 XCO	
	09-10	<b>R-GA1/2 10:30</b> <b>324 km von</b>						<b>Elche 1/2-Ironman</b> <b>1,9-94-21</b>
	10-11	<b>Tamsweg/</b> <b>Österreich nach</b>	L-GA1 0:50					<b>14. Platz in 4:31</b> <b>S-27:59,R-</b>
	11-12	<b>München</b>	R-E 1:30	R-E 1:00				<b>2:38:56,L-1:24:52</b>
	12-13			S-GA2/EB 0:40				
	13-14			R-E 0:30		R-E 0:50		
	14-15					S-GA1 Neo 0:45		
	15-16					R-E 0:40		
	16-17				K-OK,Rumpf 0:30	R-GA1 1:50		
	17-18			S-T/E 0:35				
	18-19			L-E 0:30				K-OK 0:10
	19-20							
20-21				E-Massage UK 1:00				
21-22								
Schlaf	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub

Geplant  
**Durchgeführt**  
 Entscheidende Einheit

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