


KW 18/09		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
27.04.-03.05.09	Σ =	02:15	10:00	03:50	01:00	17:05	01:30	18:35
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06-07	L-T 0:30 XCO						
	07-08				L-GA1 0:50			
	08-09							
	09-10							
	10-11		L-GA1 0:50	S-GA1 0:50			R-GA1 4:00	
	11-12		R-E 1:30				L-GA1 1:00	
	12-13	R-E 1:30					K- UK,Rumpf 0:30	R-GA1 0:30
	13-14						S-GA1 0:30	
	14-15							<u>Calwer Triathlon</u> <u>1-38-10</u> <u>2.Platz in 1:54:58</u> <u>S-14:49,R-1:03:33</u>
	15-16							<u>L-36:36</u>
	16-17					S-GA2 0:40 Neo 4x(100 Sprint + 100 GA2)		R-GA1 1:30
	17-18							
	18-19				K- Rumpf 0:30			L-T 0:10 Barfuss
	19-20					E-Sauna 1:00 E-Rolle 0:20 E-Cross 0:10		
20-21								
21-22								
Schlaf	Urlaub	Urlaub				Feiertag		

Geplant

Durchgeführt

Entscheidende Einheit

E = Erholung

T = Technik

GA1 = Grundlage 1

GA2 = Grundlage 2

KA = Kraftausdauer

EB = Entwicklung