

<u>KW 22/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>	
25.05.-31.05.09	Σ =	02:35	05:45	04:05	00:50	13:15	02:20	15:35	
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	06-07								
	07-08	S-E 0:20	R-GA1 1:30	L-T XCO 0:20 S-T 0:45	S-GA1/KA 0:50	S-T 0:20			
	08-09								
	09-10								
	10-11						Kelheim Duathlon 20-83-10		
	11-12						5. Platz in 4:06		
	12-13					L-T 0:30 Barfuss	L-GA1 0:50	L-1:10:12, R-2:17, L-39:03	
	13-14							Altenkunstadt Triathlon 1-40-10	
	14-15							6. Platz in 1:57:15	
	15-16								
	16-17								
	17-18								
	18-19	R-E 0:30				R-E 0:30		E-AquaJogging 0:30	
	19-20							E-Massage 0:30	
20-21	E-Sauna 1:00 E-Cross 0:10			K-OK, Rumpf 0:50					
21-22	E-Rolle 0:10								
Schlaf	05:30	07:30	08:00	07:15	08:30	06:00	08:15		

Geplant
Durchgeführt
 Entscheidende Einheit

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