

<u>KW 23/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>	
01.06.-07.06.09	Σ =	02:10	10:00	01:15	01:00	14:25	02:10	16:35	
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	06-07			S-EB 1:00 2x(8x 50,4x100,2x200)					
	07-08		S-T 0:20	R-GA1 3:20	R-GA1 1:00	S-T 0:30			
	08-09		R-T 1:00			R-GA1 1:30			
	09-10							Bad Tölz Triathlon 1,5-40-10 1. Platz in 1:57:56	
	10-11	E-Sauna 1:30							
	11-12								
	12-13								
	13-14	R-E 1:00							
	14-15								
	15-16								
	16-17								
	17-18						K-OK,UK 0:30		
	Geplant	18-19		R-E 0:30	L-EB 0:40 XCO Tabata-Intervalle	R-EB 0:40 Tabata-Intervalle	K-Rumpf 0:30		
	Durchgeführt	19-20		K-Rumpf 0:30	E-Sauna 0:40				
Entscheidende Einheit	20-21								
	21-22								
	Schlaf	09:30	06:00	08:15	07:45	06:45	10:00	05:15	

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