

<b>KW 24/09</b>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>	
08.06.-14.06.09	Σ =	03:20	11:45	04:30	02:00	21:35	04:50	26:25	
<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			<u>S-EB 1:10 2x(8x 50,4x100,2x200)</u>					
	07-08	<b>R-GAI 1:40</b>	<u>S-EB 1:00 1x(8x 50,4x100)</u>	<b>K-Rumpf 0:30</b>					
	08-09			<b>R-GAI 1:20</b> <b>Tabata-Intervalle</b>					
	09-10				<b>S-T 0:40</b>		<b>KulmbachTriathlon</b> <b>2,0-85-20</b>		
	10-11				<b>R-GAI 4:00</b>		<b>Bayerische Meisterschaft</b>		
	11-12						<b>1. Platz in 4:03:59</b>		
	12-13						<b>S-30:11, R-2:17, L-1:16:25</b>	<b>E-Sauna 0:50</b>	
	13-14							<b>E-AquaJogging 0:30</b>	
	14-15								
	15-16							<b>R-GAI,T 1:15</b>	
	16-17					<b>L-WSA 0:20</b> <b>K-Rumpf 0:30</b>			
	17-18			<b>L-GAI 2:35</b>		<b>E-Sauna 2:00</b>			
	18-19	<b>R-E 0:20</b>					<b>R-T 0:20</b> <b>L-T 0:10</b>		
	19-20	<b>K-OK,UK 1:00</b>			<b>R-T 0:30</b>	<b>E-Stretching0:30</b>			
20-21								<b>E-Stretching0:40</b>	
21-22			<b>E-Sauna 0:20</b>						
Schlaf	07:30	06:40	06:40	07:15	08:30	07:00	06:00	08:30	

Geplant  
**Durchgeführt**  
 Entscheidende Einheit

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