

<b>KW 25/09</b>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
15.06.-21.06.09	Σ =	04:10	14:35	05:05	01:30	25:20	02:00	27:20
<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							
	07-08	S-T 0:50 NEO	S-EB 1:40 2x(8x50,4x100,2x200,1x400) NEO		S-T 0:50 Tabata-Intervalle	S-T 0:30 NEO		
	08-09			L-GA1 2:20		R-T 0:40 Tabata-Intervalle		
	09-10		R-GA1 5:25					Mittelmosel Triathlon
	10-11							1,5-40-10, 3. Platz in 2:00:31
	11-12						R-GA1 5:00	
	12-13							
	13-14							
	14-15		L-EB XCO 0:40 Tabata-Intervalle					
	15-16							
	16-17		E-Stretching 0:30					
	17-18			R-GA1 2:50				
	18-19				R-T 0:40	L-GA1 1:30		
	19-20	K-OK,Rumpf 0:50						
20-21			E-Stretching 0:20			K-OK,Rumpf 0:40		
21-22	E-Sauna 0:10					E-Sauna 0:30		
Schlaf	06:30	Urlaub	06:30	03:30	07:45	08:00	05:45	

Geplant  
 Durchgeführt  
 Entscheidende Einheit  
 E = Erholung  
 T = Technik  
 GA1 = Grundlage 1  
 GA2 = Grundlage 2  
 KA = Kraftausdauer  
 EB = Entwicklung