



KW 26/09		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
22.06.-28.06.09	Σ =	02:20	09:50	03:10	02:30	17:50	03:35	21:25
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 	06-07							
	07-08		S-T 0:40		S-T 0:40 E-AquaJogging	S-T 0:20		
	08-09		R-T 1:30		0:15	R-T 1:20		
	09-10							Erfurt Triathlon 1,5-40-10, 3. Platz in 2:05:55
	10-11			K-OK,Rumpf 0:30			S-WSA 0:20 (6x50 m)	
	11-12						R-GA1,T 2:30 Rolle	
	12-13							
	13-14							
	14-15				R-KA 2:30 (3x10 km KA- Intervalle)			
	15-16				L-GA2 2:10			
	16-17							
	17-18			L-WSA 0:20				
	18-19					R-T 0:30	R-T 0:30	
	19-20		K-OK,Rumpf 1:30				E-Massage 1:00	
20-21					E-Stretching 0:30	K- Rumpf 0:30		
21-22		E-Sauna 0:20			E-Sauna 1:30			
Schlaf	07:00	05:15	Urlaub	06:25	06:15	08:00	08:15	

Geplant
Durchgeführt
 Entscheidende Einheit

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