

<u>KW 27/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
29.06.-05.07.09	Σ =	02:05	08:00	02:35	01:00	13:40	01:20	15:00
<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				<b>S-EB 0:55</b>	<b>S-T 0:30</b>		
	07-08			<b>S-T 0:30</b> <b>E-Stretching 0:30</b>	<b>E-Physiotherapie 0:20</b>	<b>R-GA1 1:00</b>		
	08-09		<b>R-GA1, T 1:05</b>		<b>R-GA1 1:00</b>			
	09-10							
	10-11						<b>R-GA1 3:00</b>	<b>Tegernsee Triathlon</b> <b>0,75-20-5, 9. Platz</b> <b>in 59:08</b>
	11-12							
	12-13							
	13-14							
	14-15							
	15-16				<b>R-GA1 1:30</b> <b>Tabata-Intervalle</b>			
	16-17							
	17-18							
	18-19			<b>L-GA1, T 0:45</b>				
	<b>Geplant</b> <b>Durchgeführt</b> <b>Entscheidende Einheit</b>	19-20	<b>R-E 0:25</b>			<b>L-GA1 1:30</b>	<b>K-OK, Rumpf 1:00</b> <b>E-Sauna 0:30</b>	
	20-21							
	21-22							
	Schlaf	05:15	08:10	07:50	08:10	07:10	08:15	06:05

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