

<u>KW 28/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
06.07.-12.07.09	Σ =	02:55	09:40	04:15	00:50	17:40	01:10	18:50
<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		<b>S-T 0:35</b>	<b>S-T 0:30</b> <b>E-Stretching 0:30</b>				<b>Ironman Zürich</b> <b>3,8-180-43,2(!), 29.</b> <b>Platz in 9:06:54</b>
	08-09		<b>R-T 1:00</b>					
	09-10				<b>S-T 0:40</b>			
	10-11				<b>L-GA1 0:40</b>	<b>R-GA2 0:50</b>		
	11-12							
	12-13							
	13-14					<b>K-Rumpf 0:20</b>		
	14-15							
	15-16				<b>R-GA1 1:30</b> <b>Tabata-Intervalle</b>			
	16-17						<b>R-GA1 0:40</b>	
	17-18						<b>L-GA1 0:20</b>	
	18-19	<b>R-E 0:25</b>					<b>S-GA1 0:10</b>	
	19-20							
20-21	<b>E-Sauna 0:40</b> <b>R-E 0:20</b>		<b>K-Rumpf 0:30</b>					
21-22								
Schlaf	07:00	07:10	08:30	08:00	09:30	08:00	05:00	

Geplant  
**Durchgeführt**  
 Entscheidende Einheit

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