

<u>KW 29/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
13.07.-19.07.09	Σ =	01:25	04:40	01:45	00:00	07:50	03:35	11:25
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 	06-07							
	07-08			<i>E-Sauna 0:30</i> <i>R-E 0:30</i>	<i>S-T 0:20</i>	<i>S-T 0:20</i> <i>AquaJogging0:15</i>		
	08-09				<i>R-GA1 1:00</i>	<i>R-T 0:40</i>		
	09-10							<i>Karlsfeld Triathlon</i> <i>1,5-48-10, 1. Platz</i> <i>in 2:09:09</i>
	10-11							
	11-12							
	12-13						<i>Schluchsee</i> <i>Triathlon</i> <i>1,5-38-10, 13.</i> <i>Platz in 2:01:26</i>	
	13-14							
	14-15							
	15-16							
	16-17							
	17-18							
	18-19					<i>L-GA1 0:30</i>		
	19-20							
20-21						<i>E-Sauna 1:00</i>		<i>E-Sauna 1:00</i> <i>E-Stretching 0:30</i>
21-22			<i>E-Sauna 0:20</i>		<i>R-T 0:20</i>			
Schlaf	07:00	05:00	06:30	07:30	07:30	07:00	05:15	

Geplant
Durchgeführt
 Entscheidende Einheit

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