

<u>KW 30/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
20.07.-26.07.09	Σ =	02:35	04:55	01:10	01:00	09:40	04:15	13:55
<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					S-T 1:00		
	07-08		R-GA1 1:10	S-T 0:30 AquaJogging0:10	S-T 0:45	E-Sauna 0:45		
	08-09			R-GA1 1:00	R-GA1 1:00			
	09-10							<b>Wörthsee Triathlon 1,5-40-10, 1. Platz in 1:58:54</b>
	10-11							
	11-12							
	12-13							
	13-14							
	14-15							E-Stretching 1:00
	15-16							
	16-17						E-Stretching 0:30	
	17-18							
	18-19						R-T 0:20	
	19-20			R-T 0:25			K-Rumpf, OK 0:40	
20-21	E-Sauna 0:50		K-Rumpf 0:20				E-Sauna 0:40	E-Sauna 0:30
21-22					L-T 0:35			
Schlaf	05:00	07:15	07:30	08:50	06:15	09:15	06:45	

Geplant

Durchgeführt

Entscheidende Einheit

E = Erholung

T = Technik

GA1 = Grundlage 1

GA2 = Grundlage 2

KA = Kraftausdauer

EB = Entwicklung