

KW 31/09		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>	
27.07.-02.08.09	Σ =	02:55	07:00	03:00	01:40	14:35	02:10	16:45	
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
 	06-07								
	07-08		S-T 0:30	S-T 0:50	S-GA2 0:15 R-GA2 1:20	R-GA1 1:30 L-EB 0:20 (5x 400m in je 1:11)			
	08-09		R-T,GA1 1:00	E-Stretching 0:20					
	09-10						S-T 0:55		
	10-11							Aidlingen 10 km, 4. Platz in 36:01	
	11-12							R-EB 0:40	
	12-13								
	13-14							R-KA 1:00	
	14-15								
	15-16								
	16-17								
	17-18						R-T 0:30 E-Stretching 0:20		
	18-19	<i>Geplant</i>			L-GA1 1:15				E-Stretching 0:30
	19-20	Durchgeführt <i>Entscheidende Einheit</i>		R-GA2 1:00 L-EB 0:45(5x 400m in je 1:09) R-GA2 0:20	K-Rumpf,OK 0:40		E-Bad 0:30	S-T 0:25	
	20-21					K-UK,OK,Rumpf 1:00			
21-22					E-Sauna 0:30				
Schlaf	06:00	07:00	07:00	06:00	07:30	06:20	08:10	07:50	

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