



KW 32/09		<u>S</u> chwimmen	<u>R</u> adfahren	<u>L</u> aufen	<u>K</u> rafttraining	Trainingszeit	<u>E</u> rholung	Gesamtzeit	
03.08.-09.08.09	Σ =								
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
 	06-07								
	07-08								
	08-09								
	09-10								
	10-11								
	11-12								
	12-13								
	13-14	SCHEIÙE !!! - AUS VERSEHEN ALLES GELÖSCHT ... ☹							
	14-15								
	15-16								
	16-17								
	17-18								
	18-19								
	19-20								
	20-21								
21-22									
Schlaf									

Geplant
Durchgeführt
Entscheidende Einheit

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