

<u>KW 33/09</u>		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
10.08.-16.08.09	Σ =	02:20	08:25	05:05	01:50	17:40	01:50	19:30
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 	06-07					<u>L-EB 0:30(5x 400m in je 1:11)</u>		
	07-08	R-GA1 1:30	S-T 0:30	R-GA1 1:30	S-T 0:50	R-GA1,2 1:45		
	08-09				E-Stretching 0:30			
	09-10							L-GA1 1:40
	10-11						S-T 1:00	
	11-12							
	12-13							
	13-14							
	14-15							
	15-16							
	16-17	R-GA1 1:00						
	17-18	E-Stretching 0:20			L-EB 0:50 Berganläufe R-GA2 1:30			
	18-19		R-GA1 1:00 L-T 1:15 R-T 0:10			L-GA1 0:50	K- Rumpf 1:30	
	19-20					K-Rumpf 0:20		
20-21						E-Sauna 1:00		
21-22								
Schlaf								

Geplant
Durchgeführt
 Entscheidende Einheit

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