



KW 34/09		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
17.08.-23.08.09	Σ =	02:05	09:50	05:20	01:30	18:45	00:30	19:15
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
  <p>Geplant Durchgeführt Entscheidende Einheit</p> <p>+ = sehr gut o = zufriedenstellend - = schlecht</p> <p>E = Erholung T = Technik GA1 = Grundlage 1 GA2 = Grundlage 2 KA = Kraftausdauer EB = Entwicklung</p>	06-07	S-GA1 0:20 Beinschlag	S-GA1 0:30 Beinschlag	S-T,GA2 0:45 (5x100m)	L-GA1 1:15			
	07-08	R-EB 1:05		R-GA1 1:20				
	08-09				E-Stretching 0:30			
	09-10							
	10-11							
	11-12							
	12-13					R-E 0:30 S-T 0:20 R-GA2 0:25		L-GA1 2:00
	13-14							
	14-15							K-Rumpf, OK 0:30
	15-16				R-GA1 3:45			Borken Triathlon 0,6-32,5-7,5, 3. Platz in 1:25:16
	16-17							
	17-18					R-GA2 1:20 L-GA2 0:15		
	18-19	L-GA1 0:25	R-GA1 1:00					
	19-20	K-Rumpf 0:40	L-EB 1:00 (7x(2x400m) je 1:40+1:15)					
20-21			K-Rumpf 0:20					
21-22								
Schlaf	07:30	06:45	06:50	06:50	08:40	07:50	10:00	