

2011	Schwimmen	Rad	Laufen	Kraft	GESAMT	Stretching	Sauna etc.	GESAMT	GESAMT	Schlaf
KW	in Std.	in Std.	in Std.	in Std.	Training	in Std.	in Std.	Rekom	Zeit	pro Tag
46	11,15	3,80	7,40	1,50	23,85	3,45	0,30	3,75	27,60	7,89
47	3,90	5,10	5,40	3,00	17,40	2,50	2,50	5,00	22,40	8,07
48	4,70	1,75	6,60	3,00	16,05	2,00	0,00	2,00	18,05	7,86
49	4,55	4,20	6,90	2,00	17,65	2,00	2,05	4,05	21,70	7,54
50	3,40	5,00	10,50	3,25	22,15	2,50	1,05	3,55	25,70	8,14
51	2,00	3,20	5,80	1,95	12,95	1,25	1,50	2,75	15,70	8,07
52	2,80	8,75	5,40	3,40	20,35	1,50	2,45	3,95	24,30	8,93
1	5,15	3,05	7,10	4,45	19,75	5,50	4,25	9,75	29,50	7,00
2	1,55	3,50	11,80	2,25	19,10	4,25	2,55	6,80	25,90	7,11
3	2,70	3,50	2,50	5,20	13,90	1,50	2,50	4,00	17,90	8,93
4	3,00	5,50	3,40	3,00	14,90	0,25	0,40	0,65	15,55	9,21
5	4,95	6,40	6,90	1,50	19,75	2,00	1,45	3,45	23,20	7,93
6	6,20	13,75	5,75	1,50	27,20	1,25	1,50	2,75	29,95	7,79
7	3,90	6,70	10,50	3,45	24,55	2,00	0,75	2,75	27,30	7,43
8	4,95	5,00	10,50	5,35	25,80	3,25	2,50	5,75	31,55	8,21
9	5,90	18,20	7,50	1,50	33,10	1,50	1,40	2,90	36,00	8,93
10	2,70	6,30	3,35	3,30	15,65	1,25	1,00	2,25	17,90	6,54
11	2,70	21,90	4,50	1,15	30,25	1,50	0,00	1,50	31,75	7,64
12	3,95	24,00	5,15	1,90	35,00	3,00	2,75	5,75	40,75	6,86
13	2,65	18,20	4,70	1,20	26,75	1,00	2,00	3,00	29,75	7,25
14	2,20	5,75	5,10	0,90	13,95	2,00	2,25	4,25	18,20	7,96
15	4,90	12,75	5,95	2,10	25,70	1,75	1,75	3,50	29,20	7,25
16	3,65	19,75	5,50	3,10	32,00	1,75	1,00	2,75	34,75	7,21
17	2,50	15,85	4,75	2,00	25,10	2,00	1,50	3,50	28,60	8,00
18	2,30	9,25	4,85	1,50	17,90	1,50	0,75	2,25	20,15	7,71
19	4,30	16,60	7,80	0,75	29,45	2,25	0,50	2,75	32,20	7,54
20	3,35	7,25	5,70	3,15	19,45	1,25	1,20	2,45	21,90	7,07
21	4,00	10,25	5,20	0,80	20,25	2,00	1,00	3,00	23,25	7,04
22	6,05	13,15	5,90	1,50	26,60	3,00	0,95	3,95	30,55	6,82
23	7,20	6,30	3,75	1,75	19,00	1,45	0,90	2,35	21,35	8,32
24	3,70	7,00	3,65	2,75	17,10	1,50	2,25	3,75	20,85	8,18
25	2,75	9,95	4,20	0,95	17,85	0,75	1,85	2,60	20,45	7,57
26	1,05	3,25	1,70	1,50	7,50	0,25	0,25	0,50	8,00	7,54
27	2,45	5,65	2,25	1,00	11,35	0,50	0,90	1,40	12,75	7,39
28	2,40	3,65	1,95	1,95	9,95	0,75	0,50	1,25	11,20	7,04
29	1,70	0,25	3,75	2,25	7,95	1,00	1,00	2,00	9,95	6,86
30	2,50	1,00	5,00	4,00	12,50	1,00	1,00	2,00	14,50	7,00
31	2,25	0,00	6,00	3,50	11,75	1,00	0,00	1,00	12,75	7,50
32	2,60	12,45	1,70	2,7	19,45	0,50	0,50	1,00	20,45	7,86
33	3,10	15,90	5,20	1,65	25,85	1,25	1,25	2,50	28,35	7,50
34	3,90	10,90	3,70	1,55	20,05	0,85	0,85	1,70	21,75	8,43
35	3,60	10,60	4,35	1,25	19,80	0,5	0,5	1,00	20,80	7,82
<b>MW / Std.</b>	<b>3,70</b>	<b>8,70</b>	<b>5,47</b>	<b>2,30</b>	<b>20,16</b>	<b>1,72</b>	<b>1,32</b>	<b>3,04</b>	<b>23,20</b>	<b>7,64</b>
<b>MW / km</b>	<b>11,1</b>	<b>217,4</b>	<b>71,1</b>							

