

KW 13/09		<u>Schwimmen</u>	<u>Radfahren</u>	<u>Laufen</u>	<u>Krafttraining</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Erholung</u>	<u>Gesamtzeit</u>
23.03.-29.03.09	S =	02:55	14:15	03:45	01:00	21:55	0:50	22:45
Unterstützt von:	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06-07		L-GA1 1:00			S-KA 0:55 R-GA1 1:20		
	07-08				R-GA1 1:30			
	08-09							
	09-10						S-T/GA1 1:00 E-Massage 0:30	
	10-11							R-GA1 3:40 L-EB 1:25
	11-12							Freiburg 21,1km in 1:19:37 mit Puls ± 160 bpm
	12-13							
	13-14			S-EB 1:00 (7x 100m in je 1:18- 1:20, ab alle 2:00)			R-KA 3:05 (5x 20min bei 130 bpm/65 rpm, jeweils 10min Pause) L-GA2 0:30 (je 10min in 14,4/ 15,0/15,6 km/h)	
	14-15							
	15-16							
	16-17			R-EB 3:00 (4x 25min bei 150 bpm/85 rpm, jeweils 10min Pause)				
	17-18							
Geplant	18-19					R-GA1 1:40 L-GA2 0:50 bei 14,4 km/h	E-Stretching 0:20	
Durchgeführt	19-20				K-Rumpf,OK 1:00			
Entscheidende Einheit	20-21							
	21-22							
E = Erholung T = Technik GA1 = Grundlage 1 GA2 = Grundlage 2 KA = Kraftausdauer EB = Entwicklung	Schlaf	04:30	07:50	10:05 / Urlaub	08:00	06:30	08:10	08:35