

Dauer der Trainingseinheiten in min

	Schwimmen	Velo	Laufen	Athletik/Andere
Montag	56	66	0	0
Dienstag	0	0	60	0
Mittwoch	107	0	0	0
Donnerstag	110	0	55	0
Freitag	110	0	0	0
Samstag	100	115	20	0
Sonntag	0	0	52	0
Total	483	181	187	0

Umfänge der Trainingseinheiten in km

	Schwimmen	Velo	Laufen	
Montag	3.000	25.560	0.000	
Dienstag	0.000	0.000	6.900	
Mittwoch	5.000	0.000	0.000	
Donnerstag	4.200	0.000	10.200	
Freitag	5.450	0.000	0.000	
Samstag	4.350	46.210	4.000	
Sonntag	0.000	0.000	10.400	
Total	22.000	71.770	31.500	125.270

