

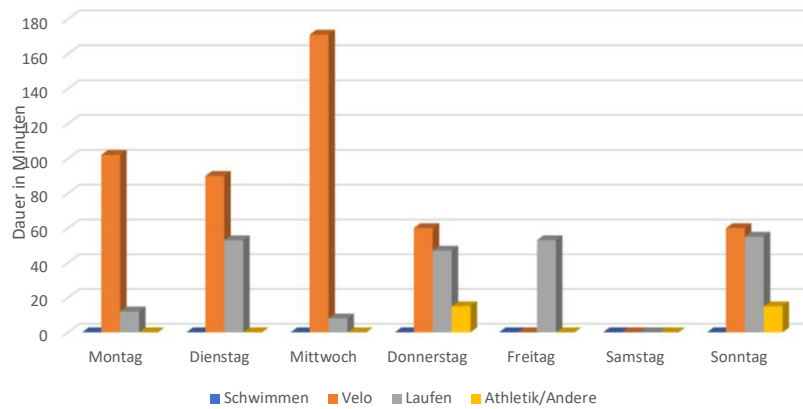
Dauer der Trainingseinheiten in min

|              | Schwimmen | Velo       | Laufen     | Athletik/Andere |
|--------------|-----------|------------|------------|-----------------|
| Montag       | 0         | 102        | 12         | 0               |
| Dienstag     | 0         | 90         | 53         | 0               |
| Mittwoch     | 0         | 171        | 8          | 0               |
| Donnerstag   | 0         | 60         | 47         | 15              |
| Freitag      | 0         | 0          | 53         | 0               |
| Samstag      | 0         | 0          | 0          | 0               |
| Sonntag      | 0         | 60         | 55         | 15              |
| <b>Total</b> | <b>0</b>  | <b>483</b> | <b>228</b> | <b>30</b>       |

Umfänge der Trainingseinheiten in km

|              | Schwimmen    | Velo           | Laufen        |                |
|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|
| Montag       | 0.000        | 42.390         | 3.000         |                |
| Dienstag     | 0.000        | 36.720         | 7.570         |                |
| Mittwoch     | 0.000        | 67.730         | 2.150         |                |
| Donnerstag   | 0.000        | 19.100         | 10.440        |                |
| Freitag      | 0.000        | 0.000          | 10.670        |                |
| Samstag      | 0.000        | 0.000          | 0.000         |                |
| Sonntag      | 0.000        | 29.000         | 10.740        |                |
| <b>Total</b> | <b>0.000</b> | <b>194.940</b> | <b>44.570</b> | <b>239.510</b> |

Dauer der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 12



Umfänge der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 12

