

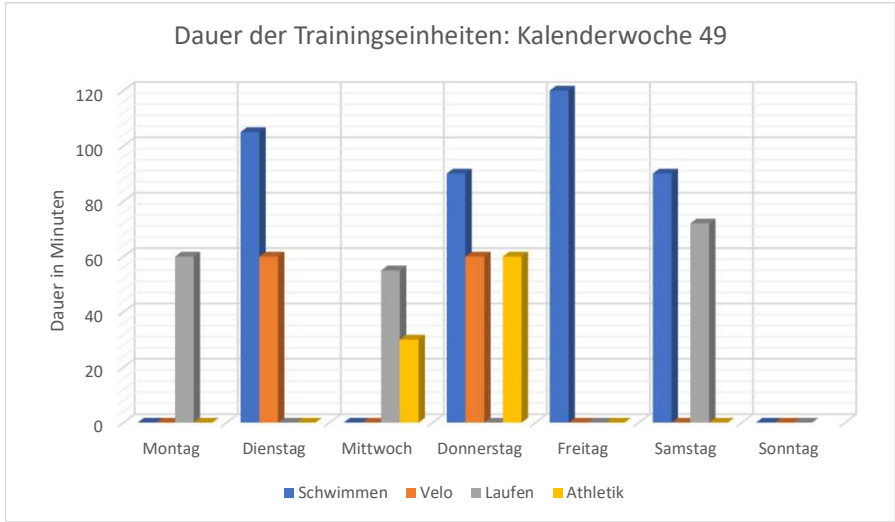
Dauer der Trainingseinheiten in min

	Schwimmen	Velo	Laufen	Athletik
Montag	0	0	60	0
Dienstag	105	60	0	0
Mittwoch	0	0	55	30
Donnerstag	90	60	0	60
Freitag	120	0	0	0
Samstag	90	0	72	0
Sonntag	0	0	0	15
Total	405	120	187	105

Umfänge der Trainingseinheiten in km

	Schwimmen	Velo	Laufen	
Montag	0.000	0.000	6.900	
Dienstag	5.100	30.900	0.000	
Mittwoch	0.000	0.000	8.200	
Donnerstag	3.875	28.500	0.000	
Freitag	5.600	0.000	0.000	
Samstag	3.300	0.000	8.720	
Sonntag	0.000	0.000	0.000	
Total	17.875	59.400	23.820	101.095

Dauer der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 49



Umfänge der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 49

