

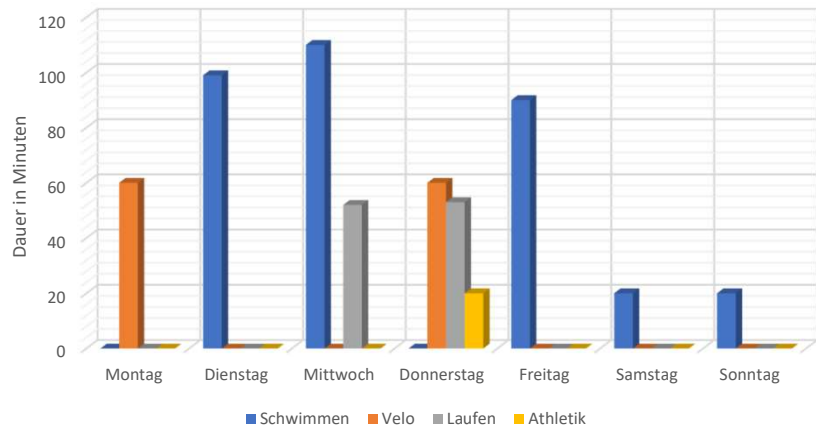
Dauer der Trainingseinheiten in min

	Schwimmen	Velo	Laufen	Athletik
Montag	0	60	0	0
Dienstag	99	0	0	0
Mittwoch	110	0	52	0
Donnerstag	0	60	53	20
Freitag	90	0	0	0
Samstag	20	0	0	0
Sonntag	20	0	0	0
Total	339	120	105	20

Umfänge der Trainingseinheiten in km

	Schwimmen	Velo	Laufen	
Montag	0.000	30.000	0.000	
Dienstag	4.100	0.000	0.000	
Mittwoch	3.500	0.000	8.200	
Donnerstag	0.000	28.500	8.500	
Freitag	4.000	0.000	0.000	
Samstag	1.200	0.000	0.000	
Sonntag	1.200	0.000	0.000	
Total	14.000	58.500	16.700	89.200

Dauer der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 50



Umfänge der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 50

