

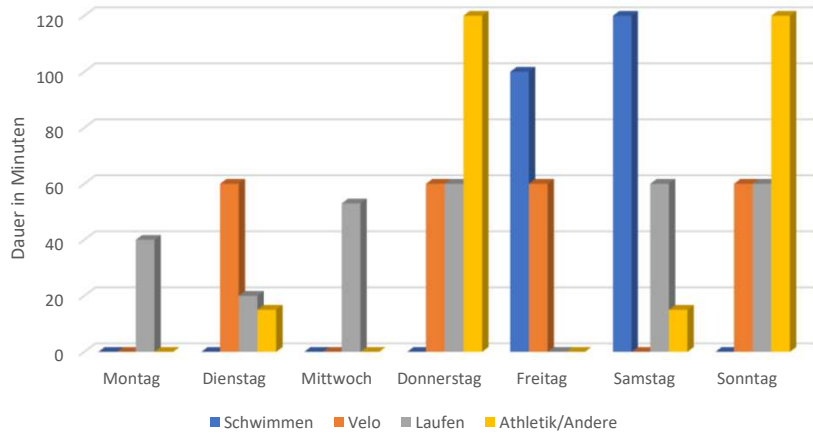
Dauer der Trainingseinheiten in min

	Schwimmen	Velo	Laufen	Athletik/Andere
Montag	0	0	40	0
Dienstag	0	60	20	15
Mittwoch	0	0	53	0
Donnerstag	0	60	60	120
Freitag	100	60	0	0
Samstag	120	0	60	15
Sonntag	0	60	60	120
Total	220	240	293	270

Umfänge der Trainingseinheiten in km

	Schwimmen	Velo	Laufen	
Montag	0.000	0.000	6.300	
Dienstag	0.000	32.200	2.000	
Mittwoch	0.000	0.000	6.100	
Donnerstag	0.000	30.700	11.410	
Freitag	4.700	27.300	0.000	
Samstag	5.250	0.000	12.000	
Sonntag	0.000	31.700	0.000	
Total	9.950	121.900	37.810	169.660

Dauer der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 52



Umfänge der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 52

