

Tests:	Schwimmen		Velo		Laufen	
	Distanz in Meter	Zeit	Distanz in Meter	Zeit	Distanz in Meter	Zeit
200 Lagen		03:00.5			2500	09:07.6
400 Freistil		05:27.1				
50 Freistil		00:34.1				

Total Wochen 49-01 Dezember (Dauer in min / h)								
	Schwimmen		Velo		Laufen		Athletik/Andere	
Woche 49	405	6.75	120	2	187	3.1	105	1.75
Woche 50	339	5.65	120	2	105	1.75	20	0.35
Woche 51	501	8.35	180	3	164	2.75	30	0.5
Woche 52	220	3.65	240	4	293	4.9	270	4.5
Woche 1 (Mo./Di)	96	1.6	60	1	20	0.35	0	0
Total	1561	26	720	12	769	12.8	425	7.1

Total Wochen 49-01 Dezember (Distanz in km)			
	Schwimmen	Velo	Laufen
Woche 49	17.875	59.400	23.800
Woche 50	14.000	58.500	16.700
Woche 51	20.450	92.400	26.000
Woche 52	9.950	121.900	37.810
Woche 1 (Mo./Di)	4.550	27.300	10.700
Total	66.825	359.500	115.010

