

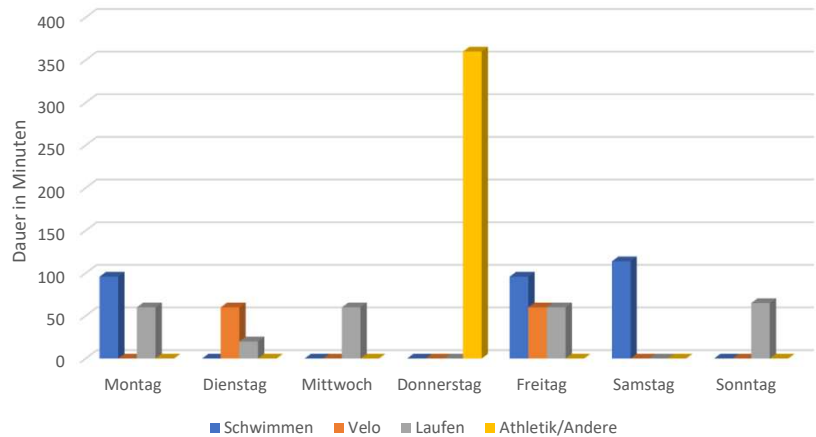
Dauer der Trainingseinheiten in min

	Schwimmen	Velo	Laufen	Athletik/Andere
Montag	96	0	60	0
Dienstag	0	60	20	0
Mittwoch	0	0	60	0
Donnerstag	0	0	0	360
Freitag	96	60	60	0
Samstag	114	0	0	0
Sonntag	0	0	65	0
Total	306	120	265	360

Umfänge der Trainingseinheiten in km

	Schwimmen	Velo	Laufen	
Montag	4.550	0.000	7.580	
Dienstag	0.000	27.300	3.120	
Mittwoch	0.000	0.000	11.540	
Donnerstag	0.000	0.000	0.000	
Freitag	4.400	27.400	8.500	
Samstag	4.600	0.000	0.000	
Sonntag	0.000	0.000	11.070	
Total	13.550	54.700	41.810	110.060

Dauer der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 1



Umfänge der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 1

