

Dauer der Trainingseinheiten in min

	Schwimmen	Velo	Laufen	Athletik/Andere
Montag	110	60	0	0
Dienstag	0	65	15	0
Mittwoch	110	60	0	0
Donnerstag	87	0	50	0
Freitag	108	0	0	0
Samstag	93	0	52	0
Sonntag	0	60	0	15
Total	508	180	167	30

Umfänge der Trainingseinheiten in km

	Schwimmen	Velo	Laufen	
Montag	5.200	27.700	0.000	
Dienstag	0.000	0.000	7.870	
Mittwoch	4.575	27.000	0.000	
Donnerstag	4.000	0.000	10.570	
Freitag	5.200	0.000	0.000	
Samstag	4.400	0.000	7.730	
Sonntag	0.000	28.400	0.000	
Total	23.375	83.100	26.170	132.645

