

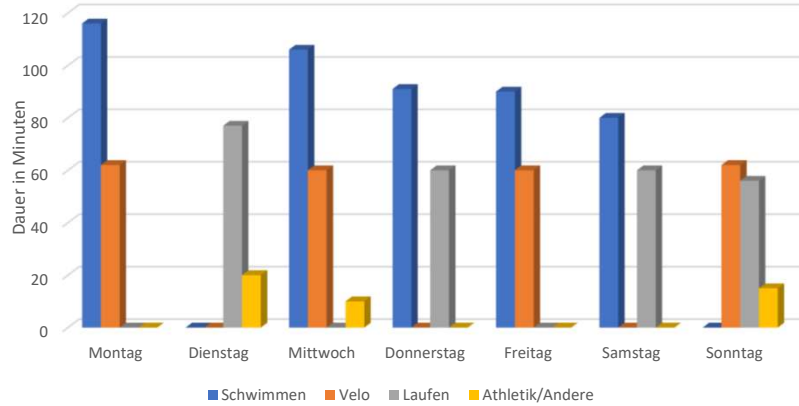
Dauer der Trainingseinheiten in min

	Schwimmen	Velo	Laufen	Athletik/Andere
Montag	116	62	0	0
Dienstag	0	0	77	20
Mittwoch	106	60	0	10
Donnerstag	91	0	60	0
Freitag	90	60	0	0
Samstag	80	0	60	0
Sonntag	0	62	56	15
Total	483	244	253	45

Umfänge der Trainingseinheiten in km

	Schwimmen	Velo	Laufen	
Montag	5.400	30.000	0.000	
Dienstag	0.000	0.000	9.200	
Mittwoch	4.000	28.700	0.000	
Donnerstag	4.000	0.000	11.110	
Freitag	4.000	29.300	0.000	
Samstag	3.400	0.000	7.700	
Sonntag	0.000	30.000	10.430	
Total	20.800	118.000	38.440	177.240

Dauer der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 3



Umfänge der Trainingseinheiten: Kalenderwoche 3

