

Dauer der Trainingseinheiten in min

|              | Schwimmen  | Velo     | Laufen     | Athletik/Andere |
|--------------|------------|----------|------------|-----------------|
| Montag       | 84         | 0        | 0          | 240             |
| Dienstag     | 0          | 0        | 60         | 240             |
| Mittwoch     | 87         | 0        | 0          | 300             |
| Donnerstag   | 0          | 0        | 0          | 240             |
| Freitag      | 90         | 0        | 0          | 180             |
| Samstag      | 20         | 0        | 0          | 0               |
| Sonntag      | 20         | 0        | 70         | 0               |
| <b>Total</b> | <b>301</b> | <b>0</b> | <b>130</b> | <b>1200</b>     |

Umfänge der Trainingseinheiten in km

|              | Schwimmen     | Velo         | Laufen        |               |
|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Montag       | 4.200         | 0.000        | 0.000         | 0.000         |
| Dienstag     | 0.000         | 0.000        | 11.000        | 0.000         |
| Mittwoch     | 4.000         | 0.000        | 0.000         | 0.000         |
| Donnerstag   | 0.000         | 0.000        | 0.000         | 0.000         |
| Freitag      | 4.500         | 0.000        | 0.000         | 0.000         |
| Samstag      | 1.200         | 0.000        | 0.000         | 0.000         |
| Sonntag      | 1.200         | 0.000        | 7.000         | 0.000         |
| <b>Total</b> | <b>15.100</b> | <b>0.000</b> | <b>18.000</b> | <b>33.100</b> |

