

Tests:	Schwimmen		Velo		Laufen	

Total Wochen 01-05 Januar (Dauer in min / h)								
	Schwimmen	Schwimmen	Velo	Velo	Laufen	Laufen	Athletik/Andere	Athletik/Andere
Woche 1 (ab Mi)	210	3.5	60	1	185	3.1	360	6
Woche 2	508	8.45	180	3	167	2.8	30	0.5
Woche 3	483	8.05	244	4.05	253	4.2	45	0.75
Woche 4	100	1.65	60	1	0	0	1200	20
Woche 5 (bis Fr.)	261	4.35	0	0	60	1	1200	20
Total	1562	26.05	544	9.05	665	11.1	2835	47.25

Total Wochen 01-05 Januar (Distanz in km)			
	Schwimmen	Velo	Laufen
Woche 1 (ab Mi)	9.000	27.400	31.110
Woche 2	23.375	83.100	26.170
Woche 3	20.800	118.000	38.440
Woche 4	4.200	29.500	0.000
Woche 5 (bis Fr.)	12.700	0.000	11.000
Total	70.075	258.000	106.720

