

Tests:	Schwimmen		Velo		Laufen	
	400 m Freistil	05:08.7			3000 m	10:46.0
	200 m Lagen	02:52.1				

Total Wochen 06-09 Februar (Dauer in min / h)								
	Schwimmen		Velo		Laufen		Athletik	
Woche 6	531	8.85	173	2.9	233	3.9	45	0.75
Woche 7	429	7.15	120	2	90	1.5	30	0.5
Woche 8	483	8.05	181	3	187	3.1	0	0
Woche 9 (bis Sa)	532	8.85	290	4.85	122	2.05	0	0
Total	1975	32.9	764	12.75	632	10.55	75	1.25

Total Wochen 06-09 Februar (Distanz in km)			
	Schwimmen	Velo	Laufen
Woche 6	23.800	86.680	31.110
Woche 7	17.750	58.400	10.750
Woche 8	22.000	71.770	31.500
Woche 9 (bis Sa)	24.400	114.660	19.300
Total	87.950	331.510	92.660

