

Tests:	Schwimmen		Velo		Laufen	

Total Wochen 09-14 März (Dauer in min / h)								
	Schwimmen	Schwimmen	Velo	Velo	Laufen	Laufen	Athletik/Andere	Athletik/Andere
Woche 9 (ab So)	0	0	0	0	0	0	0	0
Woche 10	416	6.95	244	4.05	236	3.95	0	0
Woche 11	564	9.4	98	1.65	163	2.7	0	0
Woche 12	0	0	483	8.05	228	3.8	30	0.5
Woche 13	0	0	406	6.75	148	2.45	70	1.15
Woche 14 (bis Di)	0	0	124	2.05	37	0.6	35	0.6
Total	980	16.35	1355	22.6	812	13.55	135	2.25

Total Wochen 09-14 März (Distanz in km)			
	Schwimmen	Velo	Laufen
Woche 9 (ab So)	0.000	0.000	0.000
Woche 10	19.200	83.240	40.290
Woche 11	26.200	38.380	25.770
Woche 12	0.000	194.940	44.570
Woche 13	0.000	167.710	29.860
Woche 14 (bis Di)	0.000	67.300	7.860
Total	45.400	551.570	148.350

