

Dauer der Trainingseinheiten in min

	Schwimmen	Velo	Laufen	Athletik/Andere
Montag	0	145	6	30
Dienstag	0	116	6	0
Mittwoch	0	0	37	30
Donnerstag	0	202	0	0
Freitag	0	106	0	30
Samstag	0	0	60	25
Sonntag	0	131	0	0
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>700</b>	<b>109</b>	<b>115</b>

Umfänge der Trainingseinheiten in km

	Schwimmen	Velo	Laufen	
Montag	0.000	55.920	1.500	
Dienstag	0.000	40.500	1.500	
Mittwoch	0.000	0.000	7.390	
Donnerstag	0.000	87.560	0.000	
Freitag	0.000	47.040	0.000	
Samstag	0.000	0.000	11.580	
Sonntag	0.000	50.920	0.000	
<b>Total</b>	<b>0.000</b>	<b>281.940</b>	<b>21.970</b>	<b>303.910</b>

