

Zyklus	REG				1/3				2/3				3/3				REG				1/3				
Woche	01.Feb	Zeit	SA	KM	08.Feb	Zeit	SA	KM	15.Feb	Zeit	SA	KM	22.Feb	Zeit	SA	KM	01.Mrz	Zeit	SA	KM	08.Mrz	Zeit	SA	KM	
Mo	morgens:				morgens:				morgens: Rad fahren	02:00	R	50	morgens:				morgens:				morgens:				
	abends: Athletiktraining	01:30	L	8,00	abends: Athletiktraining	01:30	L	8,00	abends: Schwimmen	01:00	S	2,00	abends: Athletiktraining	01:30	L	8,00	abends: Athletiktraining	01:30	L	8,00	abends: Schwimmen	01:30	S	3,00	
Di	morgens: schwimmen	01:00	S	2,50	morgens: schwimmen	01:00	S	2,50	morgens: 4x 2000m (3:50) (4' Pause) 20' Einlaufen 15' auslaufen	01:00	L	12,00	morgens: schwimmen	01:00	S	2,50	morgens: schwimmen	01:00	S	2,50	morgens:	00:00			0,00
	abends: Rad fahren	01:00	R	25,00	abends: Rad fahren	01:00	R	25,00	abends: Schwimmen	01:00	S	2,00	abends: Rad fahren	01:00	R	25,00	abends: locker 70'	01:10	L	13,00	Abends 3x 3000m (3:50) (6' Pause) 15' Einlaufen 15' auslaufen	01:00	L	12,00	
Mi	morgens:	00:00		0,00	morgens:	00:00		0,00	morgens: Rad fahren	03:00	R	80,00	morgens:	00:00		0,00	morgens:	00:00		0,00	morgens:	00:00			0,00
	Abends 4x 2000m (3:50) (4' Pause) 20' Einlaufen 15' auslaufen	01:15	L	13,00	Abends 5x 1000m (3:35) (400m Trabpause) 20' Einlaufen 15' auslaufen	01:15	L	13,00	Abends schwimmen	01:00	S	1,50	Abends 5x 1000m (3:35) (400m Trabpause) 25' Einlaufen 15' auslaufen	01:15	L	13,00	Abends locker 90'	01:30	L	15,00	Jogging 30'	00:30	L		5,00
Do	morgens: locker Laufen 60'	01:00	L	10,00	morgens: locker Laufen 60'	01:00	L	10,00	morgens: Rad fahren	00:45	R	20,00	morgens: locker Laufen 45'	00:45	L	7,00	morgens: locker Laufen 30' + Lauf ABC + 15' auslaufen	01:00	L	6,00	morgens: locker Laufen 50' 5 Steigerungen	00:50	L		8,00
	abends: Schwimmen	02:00	S	3,00	abends: Schwimmen	02:00	S	3,00	abends: laufen TDL 10km (4:05)	01:00	L	12,00	abends: Schwimmen	02:00	S	3,00	abends: Schwimmen	02:00	S	3,00	abends: Schwimmen	02:00	S		3,00
Fr	Morgens : laufen TDL 10km' (4:05)	01:15	L	15,00	Morgens : laufen TDL 10km' (4:05)	01:15	L	15,00	Morgens : Rad fahren	03:00	R	80,00	Morgens : Rad fahren	00:40	R	20,00	Morgens : laufen TDL 6km (4:05)	01:15	L	15,00	Morgens :	00:00	L		0,00
	Nachmittag:		L	0,00	Nachmittag:		L	0,00	Nachmittag:		L	0,00	Nachmittag:		L	0,00	Nachmittag:		L	0,00	Nachmittag:		L		0,00
Sa	Morgens: Radfahren	01:00			Morgens: Radfahren	01:00			morgens:	00:00			Morgens: locker laufen 30'	00:30			Morgens: locker laufen 50'	00:30			Morgens: locker laufen 30' + Steigerungen	00:30			
	nachmittags schwimmen	01:30	S	2,50	Nachmittag: langer lauf	02:00	L	20,00	Abends: laufen 60'	01:00	L	10,00	nachmittags schwimmen	01:30	S	2,50	nachmittags schwimmen	01:30	S	2,50	nachmittags:	01:30	S		2,50
So	morgens: langer Lauf 2h	02:00	L	20,00	morgens: radfahren	02:00	R	50,00	morgens: langer Lauf 2h	02:00	L	20,00	Morgens: 10 km TEST 38:23	01:10	L	15,00	morgens: langer Lauf 2h	02:00	L	20,00	morgens:BW HM Kandel	01:21	L		21,10
	abends:				abends:				abends:				abends:				abends:				abends:				
S		04:30:00	S	8,00		03:00:00	S	5,50		03:00:00	S	5,50		04:30:00	S	8,00		04:30:00	S	8,00		05:00:00	S		8,50
R		02:00:00	R	50,00		04:00:00	R	100,00		08:45:00	R	230,00		01:40:00	R	45,00		00:00:00	R	0,00		00:00:00	R		0,00
L		07:00:00	L	66,00		07:00:00	L	66,00		05:00:00	L	54,00		05:10:00	L	48,00		08:55:00	L	85,00		04:11:00	L		51,10
A		00:00:00	A	0,00		00:00:00	A	0,00		00:00:00	A	0,00		00:00:00	A	0,00		00:00:00	A	0,00		00:00:00	A		0,00
Summe		13:30:00		124,00		14:00:00		171,50		16:45:00		289,50		11:20:00		101,00		13:25:00		93,00		09:11:00			59,60