

Woche 19

08.05.-14.05.2006

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)				80			275
km				30			102
Laufen (min)		70					
km		7					
Schwimmen					45		
km					1.8		
Yoga (min)							
Anderes Training (min)							
km							

7.8 Total Stunden/Woche
140.8 Total km/Woche

Woche 18

01.05.-7.05.2006

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)		105		35			80
km		33		8			34
Laufen (min)					30		54
km					4		8
Schwimmen			45				22
km			1.8				0.8
Yoga (min)		90				90	
Anderes Training (min)							
km							

8 Total Stunden/Woche

89.6 Total km/Woche

Woche 17

24.04.-30.04.2006

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)		160	45	70			30
km		50	13	30			8
Laufen (min)							
km							
Schwimmen							
km							
Yoga (min)		90		90		90	
Anderes Training (min)							
km							

9.58 Total Stunden/Woche

101 Total km/Woche

Woche 16**17.04.-23.04.2006**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)		180	30	150		70	
km		50	10	50		22	
Laufen (min)				45			
km				6.5			
Schwimmen							
km							
anderes Training (min)		90		90			90
Anderes Training (min)							
km							

12.42 Total Stunden/Woche

138.5 Total km/Woche

Woche 15**10.04.-16.04.2006**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)					140		90
km					42		30
Laufen (min)		45			45		
km		7			7		
Schwimmen			45		60		
km			1.8		2.2		
anderes Training (min)		15		90			90
Anderes Training (min)							
km							

10.33 Total Stunden/Woche

90 Total km/Woche