

Woche 18**01.05.-7.05.2006**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)		150			90		
km		60					
Laufen (min)		30		30			
km							
Schwimmen			30	60	30		
km			1.5		1.5		
anderes Training (min)				60			
Anderes Training (min)							
km							

8 Total Stunden/Woche
63 Total km/Woche

Woche 17**24.04.-30.04.2006**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)				60			180
km							
Laufen (min)		60				60	
km							
Schwimmen		20		60	30		
km		0.8					
BodyTonig (min)				60			
Spinnig (min)					60		
km							
5.50 Total Stunden/Woche							
0.8 Total km/Woche							

Woche 16**17.04.-23.04.2006**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)		90				120	60
km		45				???	
Laufen (min)		60					
km	??						
Schwimmen (min)				60		30	
km				2		2	
BodyTonig (min)					60		
Spinnig(min)							

8.00 Total Stunden/Woche

49 Total km/Woche