

Woche 19

08.05.-14.05.2006

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)					60		
km					22		
Laufen (min)						45	
km						6	
Schwimmen							
km							
anderes Training (min)							
Anderes Training (min)							
km							

1.75 Total Stunden/Woche

28 Total km/Woche

Woche 18**01.05.-07.05.2006**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)			205				59
km			103				34
Laufen (min)			46				42
km			7.1				8
Schwimmen		60					18
km		2.5					0.8
anderes Training (min)							
Anderes Training (min)							
km							

7.17 Total Stunden/Woche
155.4 Total km/Woche

Woche 17**24.04.-30.04.2006**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Velo (min)	114					105	126
km	45.8					50	66
Laufen (min)			96				44
km			16				7
Schwimmen							
km							
anderes Training (min)							
Anderes Training (min)							
km							

8.08 Total Stunden/Woche
184.8 Total km/Woche