

	Tag	Datum	Sportart	Dauer	km	Inhalt	Bemerkung
KW 01	Mo	Zusatz 18:00 - Freibad	S	01:00		Technik / Grundlage / Intervalle	Freibad
	Di	18:00 Waldheim	L	01:00		Tempoläufe / Intervalle	
	Mi	Zusatz	Ath	00:45		Eigen- oder Gruppentraining	
	Do	17:30 Freibad	R	01:30		Technik / Schnelligkeit / Intervalle	
	Fr	Zusatz	L	00:45		Dauerlauf Grundlage	
	Sa	9:00 bzw. 10:00 Wonnemar	S	01:00		Technik / Intervalle	
	So	Zusatz Individuel	R	01:30		Gruppenausfahrt bis 2 Stunden	
	TW 1	Total		<b>Gesamt</b>	08:00		Zusatztraining als Plus zum Basistraining
			<b>S</b>	02:00		Wer Mehr machen will wie Basis	
			<b>R</b>	03:00		Ohne Basistraining kein Zusatztraining	
			<b>L</b>	02:00		Zusatzsatztraining kein Ersatz für Basistraining	
			<b>Ath</b>	01:00			