

Trainingsplan

Datum		TR Zeit	Ort	Trainingsart	Bemerkungen
12.04.10	Mo	19:15	BWS	Fitness	Kraft-TR
13.04.10	Di				
14.04.10	Mi	20:00	Schinkelbac	Schwimmen	Technik
15.04.10	Do	18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
16.04.10	Fr	15:30	Schinkelbac	Schwimmen	Selbständig 3km
17.04.10	Sa	12:00	Schinkelbac	Schwimmen	Selbständig 3km
18.04.10	So				
19.04.10	Mo	19:15	BWS	Fitness	Kraft-TR
20.04.10	Di				
21.04.10	Mi	20:00	Schinkelbac	Schwimmen	Technik / Schnelligkeit
22.04.10	Do	18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
23.04.10	Fr	15:30	Schinkelbac	Schwimmen	Selbständig 2,5km
24.04.10	Sa	12:00	Schinkelbac	Schwimmen	Intervall
25.04.10	So				
26.04.10	Mo	19:15	BWS	Laufen / Fitness	Ausdauer o. Kraft-TR
27.04.10	Di				
28.04.10	Mi	20:00	Schinkelbac	Schwimmen	Ausdauer / Technik
29.04.10	Do	18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
30.04.10	Fr	15:30	Schinkelbac	Schwimmen	Intervall / Ausdauer
01.05.10	Sa				
02.05.10	So				
03.05.10	Mo	19:15	BWS	Laufen / Fitness	Ausdauer o. Kraft-TR
04.05.10	Di				
05.05.10	Mi	20:00	Schinkelbac	Schwimmen	Sprints
06.05.10	Do	18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
07.05.10	Fr	15:30	Schinkelbac	Schwimmen	Langstrecke
08.05.10	Sa	12:00	Schinkelbac	Schwimmen	WK-Simulation
09.05.10	So				
10.05.10	Mo	19:15	BWS	Laufen / Fitness	Ausdauer o. Kraft-TR
11.05.10	Di				
12.05.10	Mi	20:00	Schinkelbac	Schwimmen	Ausdauer
13.05.10	Do	18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
14.05.10	Fr	15:30	Schinkelbac	Schwimmen	Sprints / Starts
15.05.10	Sa	12:00	Schinkelbac	Schwimmen	Technik Wenden
16.05.10	So				