



Intensitäten:	Kompensation	GA 1	GA 1-2	GA 2	WA		
2018 KW 18							
30.04.-06.05.							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TE 1	swim 1h15 (mit Markus)	run 2h10 (75%)	bike 1h30 Rolle mit: 6x90° Tempo dazw. bel. locker	swim 1h15 (mit Markus)	bike 4h30 Rennrad	run 1h15 Laufbahn (14h mit Markus)	bike 3h Rennrad mit 4x15' im Wettkampftempo dazw. 5' locker
TE 2	Athletik 30min Stabi			Athletik 30min Stabi	run 30min als Koppellauf		run 1h als Koppellauf 40' GA 1 und letzte 20' etwas steigern
Stunden Σ	1h45min 1h45min	2h10min 3h55min	1h30min 5h25min	1h45min 7h10	5h 12h10min	1h15min 13h25min	4h 17h25min
							17h25min