

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18 2019		29.04.2019	30.04.2019	01.05.2019	02.05.2019	03.05.2019	04.05.2019	05.05.2019
	Soll-Umfang Training			40 min Leistungstest 15 min Einlaufen 3 min Gehpause 1000 m max. Tempo 15 min auslaufen		Schwimmen	40 min MDL	
	Ist-Umfang Kommentar			Hfmax + Zeit notieren				
19 2019		06.05.2019	07.05.2019	08.05.2019	09.05.2019	10.05.2019	11.05.2019	12.05.2019
	Soll-Umfang Training		40 min 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL		60 min SSL	kein Training	40 min Leistungstest 15 min Einlaufen 3 min Gehpause 1000 m max. Tempo 15 min auslaufen	kein Training
	Ist-Umfang Kommentar						Hfmax + Zeit notieren	
20 2019		13.05.2019	14.05.2019	15.05.2019	16.05.2019	17.05.2019	18.05.2019	19.05.2019
	Soll-Umfang Training	60 min MDL	40 min 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL		60 min LDL	Schwimmen	15 min LDL 4 x 500 m im 10RT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							
21 2019		20.05.2019	21.05.2019	22.05.2019	23.05.2019	24.05.2019	25.05.2019	26.05.2019
	Soll-Umfang Training	60 min LDL	50 min 10 min LDL 30 min ZDL 10 min LDL		70 min SSL	Schwimmen	15 min LDL 3 x 1000 m im MRT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
22 2019		27.05.2019	28.05.2019	29.05.2019	30.05.2019	31.05.2019	01.06.2019	02.06.2019
	Soll-Umfang Training	60 min MDL	50 min 10 min LDL 30 min ZDL 10 min LDL		70 min LDL	Schwimmen	15 min LDL 3 x 1000 m im HMRT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							
23 2019		03.06.2019	04.06.2019	05.06.2019	06.06.2019	07.06.2019	08.06.2019	09.06.2019
	Soll-Umfang Training	60 min LDL	60 min 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		80 min SSL	Schwimmen	15 min LDL 3 x 1000 m im 10RT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							
24 2019		10.06.2019	11.06.2019	12.06.2019	13.06.2019	14.06.2019	15.06.2019	16.06.2019
	Soll-Umfang Training	kein Training	50 min LDL	kein Training	50 min 15 Min LDL 20 Min FSP 15 Min LDL	kein Training	50 min MDL	kein Training
	Ist-Umfang Kommentar							
25 2019		17.06.2019	18.06.2019	19.06.2019	20.06.2019	21.06.2019	22.06.2019	23.06.2019
	Soll-Umfang Training	60 min MDL	60 min 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		80 min LDL	Schwimmen	15 min LDL 4 x 1000 m im HMRT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26 2019		24.06.2019	25.06.2019	26.06.2019	27.06.2019	28.06.2019	29.06.2019	30.06.2019
	Soll-Umfang Training	60 min LDL	60 min 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		90 min SSL	Schwimmen	15 min LDL 4 x 1000 m im 10RT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							
27 2019		01.07.2019	02.07.2019	03.07.2019	04.07.2019	05.07.2019	06.07.2019	07.07.2019
	Soll-Umfang Training	60 min MDL	60 min 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		90 min LDL	Schwimmen	15 min LDL 3 x 1500 m im MRT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							
28 2019		08.07.2019	09.07.2019	10.07.2019	11.07.2019	12.07.2019	13.07.2019	14.07.2019
	Soll-Umfang Training		60 min MDL		100 min SSL	Schwimmen	15 min LDL 3 x 1500 m im MRT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							
29 2019		15.07.2019	16.07.2019	17.07.2019	18.07.2019	19.07.2019	20.07.2019	21.07.2019
	Soll-Umfang Training	60 min MDL	60 min 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		100 min LDL	Schwimmen	15 min LDL 3 x 1500 m im HMRT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30 2019		22.07.2019	23.07.2019	24.07.2019	25.07.2019	26.07.2019	27.07.2019	28.07.2019
	Soll-Umfang Training	60 min LDL	60 min 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		110 min SSL	Schwimmen	15 min LDL 3 x 1500 m im 10RT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							
31 2019		29.07.2019	30.07.2019	31.07.2019	01.08.2019	02.08.2019	03.08.2019	04.08.2019
	Soll-Umfang Training	60 min MDL	60 min 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		110 min LDL	Schwimmen	15 min LDL 3 x 2000 m im MRT dazw. je 3 min GP 15 min LDL	
	Ist-Umfang Kommentar							