

| KW04/2020         | Montag      | Dienstag                  | Mittwoch    | Donnerstag    | Freitag                      | Samstag | Sonntag                    |
|-------------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|------------------------------|---------|----------------------------|
| <b>Morgen</b>     | Zähneputzen | Zähneputzen               | Zähneputzen | Zähneputzen   | Zähneputzen                  | Ruhetag | Krafttraining 7WP<br>W1 T1 |
|                   | Liegestütze | Liegestütze               | Schwimmen   | Liegestütze   | Schulterbreite<br>Dreipunkt- |         |                            |
|                   |             | Laufen 5 km<br>Fahrtspiel |             | Krafttraining |                              |         |                            |
| <b>Mittag</b>     |             |                           | Liegestütze |               | Laufen 12 km                 | Ruhetag | Natural Running 7<br>km    |
| <b>Nachmittag</b> |             |                           |             | Liegestütze   | Liegestütze                  | Ruhetag |                            |
| <b>Abend</b>      | Liegestütze | Liegestütze               | Liegestütze |               |                              | Dehnen  |                            |
|                   | Schwimmen   |                           |             |               |                              |         |                            |