KW06/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Zähneputzen	Zähneputzen Klimmzüge Untergriff ausg.	Zähneputzen Laufen 8 km Natural Running	Ruhetag	Ruhetag	Liegestütze (Max-Test) Klimmzüge Obergriff ausg. Zähneputzen	Krafttraining 7WP W1 T4 Klimmhang
Mittag		Laufen 8 km Intervall		Ruhetag	Ruhetag	Laufen 18 km	
Nachmittag	Minentaucher-Serie Klimmhang Klimmzüge Obergriff	Klimmhang	Klimmzüge	Ruhetag	Ruhetag		Klimmzüge
Abend	Schwimmen		Klimmzüge Untergriff ausg.	Ruhetag	Ruhetag	Dehnen	Yoga