

KW09/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgen</b>	Klimmhang	Klimmzüge Untergriff ausg.	Ruhetag	Kommando- Klimmzüge	Klimmhang	Ruhetag	Krafttraining 7WP W1 T10
	Schwimmen			10 km GA1/2- Wechsel	Krafttraining 7WP W1 T9		Klimmhang
<b>Mittag</b>	Liegestütze	Liegestütze	Ruhetag		Liegestütze	Ruhetag	Laufen - 10 km Gelände
<b>Nachmittag</b>			Ruhetag			Ruhetag	
	Klimmzüge Obergriff			Klimmzüge	Klimmzüge		Klimmhang
<b>Abend</b>			Ruhetag			Ruhetag	
		Klimmzüge Obergriff ausg.					