

KW11/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining	Laufen - Tempo Intervalle 8x600 Meter: 400 Meter		Schwimmen	Laufen - Coopertest		Krafttraining
Mittag						Laufen - Gelände 12 km	
Nachmittag			Hügelig - 10 km				
Abend	Schwimmen				Schwimmen		