

KW25/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-Karten		Ruhetag	Laufen - 10 km locker	Ruhetag	Schwimmen	Laufen - 15 km locker
Mittag			Ruhetag		Ruhetag		
Nachmittag			Ruhetag		Ruhetag		
Abend		Schwimmen	Ruhetag	Krafttraining - FoG-Karten	Ruhetag		Krafttraining - FoG-Karten