

KW26/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen		Laufen - 10 km locker	Laufen - 5 km schnell	Ruhetag	Schwimmen	Schwimmen	Laufen - 15 km locker
Mittag	Krafttraining - FoG- Karten			Ruhetag			
Nachmittag				Ruhetag			
Abend		Schwimmen		Ruhetag			Krafttraining - FoG- Karten