

KW27/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgen</b>	Laufen - 10 km hügelig	Laufen - Tempo Stunden-Lauf	Ruhetag	Laufen Natural Running - 12 km	Krafttraining - FoG- Karten	Ruhetag	Laufen - 15 km Strecke
<b>Mittag</b>	Krafttraining - FoG- Karten		Ruhetag			Ruhetag	
<b>Nachmittag</b>			Ruhetag			Ruhetag	
<b>Abend</b>		Schwimmen	Ruhetag			Ruhetag	Krafttraining - FoG- Karten