

KW28/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Laufen - 16 km hügelig	Laufen - Tempo Treppe 1-2-3 km (Trabpause jew. 1/3 der Strecke)	Laufen Natural Running - 13 km	Ruhetag	Schwimmen	Laufen - 15 km Strecke Gummiband-Lauf	Ruhetag
Mittag	Krafttraining - FoG- Karten			Ruhetag			Ruhetag
Nachmittag				Ruhetag			Ruhetag
Abend		Schwimmen		Ruhetag	Krafttraining - FoG- Karten	Ruhetag	Ruhetag