

KW27/2021	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Laufen - Greif Treppe 1-2-3 km	Krafttraining - FoG-10W	Ruhetag	Schwimmen	Laufen - Strecke 15 km Gummibandlauf	Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W
Mittag	Krafttraining - TwiK Handstand Brücken	Krafttraining - TwiK Beinheben Kniebeugen	Ruhetag	Krafttraining - TwiK Klimmzüge Liegestütze		Ruhetag	
Nachmittag	Kampfschwimmerserie (20)		Ruhetag	Kampfschwimmerserie (20)		Ruhetag	
Abend	Krafttraining - FoG-10W	Schwimmen RS Gold	Ruhetag	Tauchen	Krafttraining - FoG-10W	Ruhetag	