

KW36/2021	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG90	Krafttraining - FoG90	Ruhetag		Krafttraining - FoG90	Ruhetag	Laufen - Hügelig
Mittag		Laufen - Technik	Ruhetag			Ruhetag	
Nachmittag	Klimmhang		Ruhetag	Liegestütze		Ruhetag	
Abend	Schwimmen		Ruhetag	Laufen - Strecke 19 km	Schwimmen	Ruhetag	