			November			
KW	Tag	Datum	Blog	Trainingsziel	Dauer	Sportart
	Montag	01.11.10				
	Dienstag	02.11.10		Reg	0,5h	Laufen
	Mittwoch	03.11.10		Kraft	0,5h	Studio
44	Donnerstag	04.11.10				
	Freitag	05.11.10		Ga1	1,25h	Laufen
	Samstag	06.11.10		Ga1	4h	RR
	Sonntag	07.11.10		lo Fs	2-3h	MTB
Gesamt:					8,25-9,25	
	Montag	08.11.10		lo FS	2h	MTB
	Dienstag	09.11.10		Reg/Kraft	0,5h/0,5h	Laufen/Studio
	Mittwoch	10.11.10		Ga1	2h	RR
45	Donnerstag	11.11.10		Ga1/Ga1	1,5h+0,5	RR/laufen
	Freitag	12.11.10				
	Samstag	13.11.10		Wk		Cross Duathlon
	Sonntag	14.11.10		lo FS	2,5h	MTB
Gesamt:					10h	
	Montag	15.11.10		lo FS	3h	MTB
	Dienstag	16.11.10		Ga1	1h	Laufen
	Mittwoch	17.11.10		Ga1	2h	RR
46	Donnerstag	18.11.10				
	Freitag	19.11.10		Reg	1h	RR
	Samstag	20.11.10		Test/Ga1	1,5h+2,5h	MTB/RR
	Sonntag	21.11.10		Ga1	4h	RR
Gesamt:					15h	
	Montag	22.11.10				
	Dienstag	23.11.10		Reg	0,75h	Laufen
	Mittwoch	24.11.10		Kraft	0,5h	Studio
47	Donnerstag	25.11.10				
	Freitag	26.11.10		Ga1	3h	RR
	Samstag	27.11.10		Kraft/Ga1	0,5h/1,5h	Studio/RR
	Sonntag	28.11.10		lo Fs	3-4h	MTB
Gesamt:					8,5h	
	Montag	29.11.10		Fahrtspiel	2h	MTB
	Dienstag	30.11.10		Ga1	1h	Laufen
	Mittwoch	01.12.10		Kraft/Fs	0,5/0,5h	Studio/RR
	Donnerstag	02.12.10				
	Freitag	03.12.10		Kraftausdauer	2h	MTB
	Samstag	04.12.10		Ga1	5h	RR
	Sonntag	05.12.10		lo Fs	2-3h	MTB
Gesamt:					13-14h	
Legende:	Laufen	loFs				
	MTB	hartes FS	WK			
	RR	Ga1	Reg			
