Oktober

KW	Tag	Datum	Blog	Trainingsziel	Dauer	Sportart	Notizen
	Freitag	01.10.10		Ga1	1,5h	MTB	
39	Samstag	02.10.10		Reg	1h	RR	
	Sonntag	03.10.10	Ü	WK	~ 3h	MTB	
Gesamt:					5,5h		
	Montag	04.10.10	b				
	Dienstag	05.10.10	e	Reg	0.75h	Laufen	
	Mittwoch	06.10.10	r	lo FS	1,25h	Laufen	
40	Donnerstag	07.10.10	g	Kraft	0,5h	Studio	
	Freitag	08.10.10	a				
	Samstag	09.10.10	n	lo FS	1h	Laufen	
	Sonntag	10.10.10	s	lo FS	2-3h	MTB	
Gesamt:					5,5-6,5h		
	Montag	11.10.10	P				
	Dienstag	12.10.10	h	Reg	0.75h	Laufen	
	Mittwoch	13.10.10	a	Kraft	0,5h	Studio	
41	Donnerstag	14.10.10	s	lo FS	1h	Laufen	
	Freitag	15.10.10	e				
	Samstag	16.10.10		lo FS	1,5h	Laufen	
	Sonntag	17.10.10		lo FS	2-3h	MTB	
Gesamt:					5,75-6,75h		
	Montag	18.10.10		Reg	0.75h	Laufen	
	Dienstag	19.10.10		Kraft	0,5h	Studio	
	Mittwoch	20.10.10		Ga1	1,5h	RR	
42	Donnerstag	21.10.10		loFS	1.5h	Laufen	
	Freitag	22.10.10		Kraft	0,5h	Studio	
	Samstag	23.10.10		lo FS	1h	Laufen	
	Sonntag	24.10.10		lo FS	2-3h	MTB	
Gesamt:					7,75-8,75		
	Montag	25.10.10					
	Dienstag	26.10.10		Kraft	0,5h	Studio	
	Mittwoch	27.10.10		lo FS	1.h	Laufen	
43	Donnerstag	28.10.10					
	Freitag	29.10.10		Ga1	2h	RR	
	Samstag	30.10.10		lo FS	2-3h	MTB	
	Sonntag	31.10.10					
Gesamt:					5,5-6,5h		

Legende:	Laufen	loFs	
	MTB	hartes FS	WK
	RR	Ga1	Reg