Monat Mai 2007 | **Tabellen** Persönlicher Trainingsplan | **Abbildungen** bitte wählen

Datum		Sportart	Intensität	Methode	Dauer [Std:min]	Länge [km]	Puls [/min]	Bemerkung
01.05.2007	Di	MTB	GA2 - intensiv	Intervalle	03:15			
02.05.2007	Mi	MTB	GA1 - extensiv	Fahrtspiel	02:00			gaaaaaanz locker kurbeln!
03.05.2007	Do	MTB	GA2 - intensiv	Intervalle	03:45			
04.05.2007	Fr	MTB	regenerativ	Dauermethode	01:00			
05.05.2007	Sa							
06.05.2007	So	MTB	GA2 - intensiv	Fahrtspiel	04:00			austoben nach Lust und Laune! Viel Spaß dabei!
07.05.2007	Mo							
08.05.2007	Di	MTB	GA2 - intensiv	Intervalle	03:15			
09.05.2007	Mi	MTB	GA1 - extensiv	Fahrtspiel	02:00			gaaaaaanz locker kurbeln!
10.05.2007	Do	MTB	GA2 - intensiv	Intervalle	03:45			
11.05.2007	Fr	MTB	regenerativ	Dauermethode	01:00			
12.05.2007	Sa							
13.05.2007	So	MTB	GA2 - intensiv	Fahrtspiel	04:45			...und wieder voll austoben!
14.05.2007	Mo							
15.05.2007	Di	MTB	GA1 - extensiv	Dauermethode	02:00			
16.05.2007	Mi							
17.05.2007	Do	MTB	Kraftausdauer	Dauermethode	02:00			
18.05.2007	Fr							
19.05.2007	Sa	MTB	GA1 - extensiv	Fahrtspiel	02:00			
20.05.2007	So	MTB	GA1 - extensiv	Dauermethode	02:45			
21.05.2007	Mo							
22.05.2007	Di	MTB	Kraftausdauer	Fahrtspiel	03:15			
23.05.2007	Mi							
24.05.2007	Do	MTB	GA1 - extensiv	Fahrtspiel	03:45			
25.05.2007	Fr	MTB	GA1 - extensiv	Fahrtspiel	04:00			4 Bergsprints auf die Tour verteilen
26.05.2007	Sa							
27.05.2007	So	MTB	GA1 - extensiv	Fahrtspiel	06:00			
28.05.2007	Mo							
29.05.2007	Di							
30.05.2007	Mi							
31.05.2007	Do							