

Wochenprotokoll Triathlon										Name: <b>Mustermann</b>					KW des Trainingsbeginns: ?						
Jahr 2002		Monat: ?		Tag von: ?		bis: ?		Kalenderwoche: ?		lfd. Trainingswoche: ?											
Schwimmen			davon		Rad		davon		Lauf		davon		Dauer		Bef./Intensität			sonstige Tr.m.			
Ziel	h	km	km int	Ziel	h	km	km int	Ziel	h	km	km int	(h)	B.	Hf	v	Dis.	h	km...	Inhalt...		
<b>Mo</b>				G1	1,5	43						1,5	2	133	28,7						
	G2	1,3	4	0,8								1,3	4						G2: 4x200-2:12'		
RP												1,0				A	1				
												0,0									
3,8												0,0									
<b>Di</b>								G2	1,5	20	10	1,5	3		13,3				10km TDL		
												0,8				MTB	0,8	20			
RP												0,0									
												0,0									
2,3												0,0									
<b>So</b>				G1	3	83						3,0	2	129	27,7				flach		
												0,0									
RP												0,0									
												0,0									
3												0,0									
	km/Wo	4	0,8		/	126	0		/	20	10,0	9,1	Tr.mittel		km	TE	h		SONST	km	h
	TE/Wo	1	/		+	2	/		+	1	/	4		MTB	20	1	0,8		K	/	
	h/Wo	1,3	/		+	4,5	/		+	1,5	/	7,3		Athletik	/	1	1		Sp	/	
	Gew.(kg)				Gr.(cm)				bei Datum:					LS/GS					?		