












Trainingsplan 2012

Quartal Q2 (Mai, Juni und Juli)

Wochentag	Wo			Was	
Montag		Pitsch Fitness			Fitness Kraft-Tr.
Dienstag		Pitsch Fitness			Fitness Kraft-Tr.
Mittwoch		SSC Langnau			Laufen intensiv
Donnerstag		Pitsch Fitness			Schwimmen technisch
Freitag					Ruhetag
Samstag				Rad ∨^ Laufen ∨^ Schwimmen Ausdauer	
Sonntag				Rad ∨^ Laufen ∨^ Schwimmen Ausdauer	