

Tag	Datum	Lauf		Sprint		Stabilisation					
		min	linear	Stern	Ü1 Seitstütz	Ü2 Hüftsch.	Ü3 4 füßler	Ü4 Schulter.	Ü5 Bauchl.	Ü6 Unterarm	
Do	29.07.										
Fr	30.07.										
Sa	31.07.										
So	01.08.										
Mo	02.08.										
Di	03.08.										
Mi	04.08.										
Do	05.08.										
Fr	06.08.										
Sa	07.08.										
So	08.08.										
Mo	09.08.										
Di	10.08.										
Mi	11.08.										
Do	12.08.										
Fr	13.08.										
Sa	14.08.										
So	15.08.										
Mo	16.08.										
Di	17.08.										
Mi	18.08.										
Do	19.08.										
Fr	20.08.										
Sa	21.08.										
So	22.08.										
Mo	23.08.										
Di	24.08.										
Mi	25.08.										
Do	26.08.										
Fr	27.08.										
Sa	28.08.										
So	29.08.										
Mo	30.08.										
Di	31.08.										
Mi	01.09.										
Do	02.09.										
Fr	03.09.										
Sa	04.09.										
So	05.09.										
Mo	06.09.										
Di	07.09.										
Mi	08.09.										
Do	09.09.										
Fr	10.09.										
Sa	11.09.										
So	12.09.										

Beispiel

20min 5 x 10m 1 x 15m **2 x 10**

30min 3 x 50m

40min

Legende:

2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen

2 x 15

3 Durchgänge mit 20 Wiederholungen

3 x 20