



## 4-WOCHEN-PLAN

STRECKE Mfit: flotte 29 km | 500 Hm

### MONAT JULI

#### 1. WOCHE

	SOLL	HABEN
Montag	0:30 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:45 G1	
Mittwoch	0:30 KB	
Donnerstag	0:45 G1	
Freitag	frei	
Samstag	0:45 G1 auf MTB	
Sonntag	1:00-1:30 G1	
	<b>4-5 STUNDEN</b>	

#### 2. WOCHE

	SOLL	HABEN
Montag	0:30 allgemeine Athletik	
Dienstag	frei	
Mittwoch	0:30 KB	
Donnerstag	0:30 Rolle G1	
Freitag	frei	
Samstag	1:00 G1 auf MTB	
Sonntag	1:30 G1	
	<b>4 STUNDEN</b>	

#### 3. WOCHE

	SOLL	HABEN
Montag	0:30 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:30 FS	
Mittwoch	1:00 G1	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	1:30 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	<b>6-7 STUNDEN</b>	

#### 4. WOCHE

	SOLL	HABEN
Montag	0:30 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:30 KB	
Mittwoch	1:00 G1 auf MTB	
Donnerstag	frei	
Freitag	0:30 FS	
Samstag	<b>persönliche Zeit erreichen</b>	
Sonntag	1:00 locker Ausfahren	
	<b>4-6 STUNDEN</b>	