

**Zeitraum: Januar und Februar**  
**Schwerpunkt: Radsport**

Wochen	Tage				Zeichenerklärung
	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag	
1	R 1h L 12 km	KAD	1h	1h 12 km	E=Erholung h=Std KAD=Kraft-Ausdauer R=Rad L=Lauf
2	R 1h L 12 km	KAD	1:15	1h 15 km	
3	R 1h L 12 km	KAD	1:30	1h 13 km	
4 E	R 0:45 L 8 km	KAD	0:45	10 km	
5	R 1h L 13 km	KAD	1:30	1:15 15 km	
6	R 1h L 12 km	KAD	1:30	1:15 17 km	
7	R 1h L 14 km	KAD	1:45	1h 15 km	
8 E	R 0:45 L 10 km	KAD	1h	1h 6 km	

**Total:**  
**Rad :** 23:45 Std  
**Lauf :** 193 km  
**KAD:** 8x

# Zeitraum: März bis April

Schwerpunkt: **Radsport**

Wochen

Tage

		Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag	Zeichenerklärung
<b>9</b>	<b>R</b>	<b>35-40</b>	<b>KAD</b>	<b>15 75%</b>	<b>30 E</b>	<i>E=Erholung h=Std KAD=Kraft-Ausdauer R=Rad L=Lauf</i>
	<b>L</b>	<b>12 E</b>	<b>R 20E</b>		<b>45-50 50-85%</b>	
<b>10</b>	<b>R</b>	<b>30</b>	<b>KAD</b>	<b>10 E</b>	<b>50 50-85%</b>	
	<b>L</b>	<b>15 km E</b>	<b>10 E</b>	<b>30 E</b>		
<b>11</b>	<b>R</b>	<b>40</b>	<b>KAD</b>	<b>18 75%</b>	<b>55 50-85%</b>	
	<b>L</b>	<b>10 E</b>	<b>R 20E</b>	<b>20 E</b>		
<b>12 E</b>	<b>R</b>	<b>30E</b>				
	<b>L</b>		<b>15 E</b>	<b>30E</b>	<b>10 E</b>	
					<b>40E</b>	
<b>13</b>	<b>R</b>	<b>40</b>	<b>KAD</b>	<b>(2)35E</b>		
	<b>L</b>	<b>14 E</b>	<b>20E</b>	<b>(1)18 75%</b>	<b>50 50-85%</b>	
<b>14</b>	<b>R</b>	<b>35</b>	<b>KAD</b>	<b>12 75%</b>	<b>40E</b>	
	<b>L</b>	<b>17 E</b>	<b>12 E</b>	<b>40E</b>		
				<b>5 E</b>		
<b>15</b>	<b>R</b>	<b>35</b>	<b>KAD</b>	<b>20E</b>	<b>55-60 60-85%</b>	
	<b>L</b>	<b>12 E</b>	<b>30 E</b>	<b>10 75%</b>		
				<b>30E</b>		
<b>16 E</b>	<b>R</b>	<b>40 E</b>		<b>10 E</b>		
	<b>L</b>		<b>20 E</b>	<b>20E</b>	<b>40</b>	
				<b>5 E</b>		

**Total:**

**Rad : 1.030 km**

**Lauf : 250 km**

**KAD: 6x**