

Woche Nr: 7

Datum: _____



FIT...LIFE		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		Total			
		Dauer	Umfang	Dauer	Umfang	Dauer	Umfang	Dauer	Umfang	Dauer	Umfang	Dauer	Umfang	Dauer	Umfang	Dauer	Umfang	Intensität	
Laufen										0,5	6km					0,5	6km	locker	
Bike/Velo				1,5	28km							3	52km			4,5	80km		
Schwimmen																			
Andere	Trial	2				1,5		2,5				1,5		6		13,5			
Intensität	sehr locker									0,5									
	locker			1,5				2,5											
	mittel	2										1,5							
	hart/schnell					1,5								6					
	sehr hart/voll																		
Bemerkungen		1. mal auf 7 Paletten mit saubere Franzosen-technik				Franzosen-technik 6... 7 Paletten		Super Training						Wettkampf Gutes Gefühl schlechtes Resultat		Dauer		Umfang	
																		Wochentotal	
Wochenfazit		Gutes Gefühl für den Wettkampf. Der Kopf war aber nicht frei. Saubere Technik am Mo und Mi																	
Biofaktoren	Gewicht	67	66	-	65	67	-	66		66								66	
	Puls	70	68	71	75	71	66	68										70	
	Schlaf	6	6	7	8	6	9	5										6	
	Essen	+	++	0	+	0	++	-										+	
	Gefühl	0	+	++	++	+	--	0										+	
	Motivation	++	0	+	++	+	-	0										+	
		Wochen-durchschnitt Biofaktoren																	