

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	31.08.2026	01.09.2026	02.09.2026	03.09.2026	04.09.2026	05.09.2026
	Grundlage	Tempo+Frequenz	Kraft+Muskeltraining	Tempo+Muskeltraining	Kraft+Erholung	Erholung
05:00						
05:30						
06:00						
06:30						
07:00						
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08:00						Aufräumen
08:30						
09:00	Hinfahrt	Training	Training	Training	Training	
09:30		Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer	
10:00						Altstadtbesuch
10:30						
11:00						
11:30						
12:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
12:30						
13:00						Rückfahrt
13:30						
14:00	Trockentraining	Trockentraining	Trockentraining	Experimenta	Trockentraining	
14:30						
15:00						
15:30						
16:00	Training	Training	Training	Training	Training	
16:30	Ausdauer	Tempo	Kraft	Tempo	Kraft+Freizeit	
17:00						
17:30						
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	Filmabend		Filmabend		Lagerfeuer	
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						