

# Ihr Firmenname

Wochenplan für den Zeitraum  
16.07.2007 - 22.07.2007



		REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	MAX
Laufen	Puls	105-117	117-135	135-153	153-165	165-186	220
	km/h	3,9- 6,0	6,0- 6,8	6,8- 7,9	7,9- 8,7	8,7-11,0	11,0
Ergom.	Puls	73-86	86-104	104-144	144-172	172-185	220
	Watt	50 - 75	75 - 134	134 - 207	207 - 263	263 - 300	300

Mo. 16.07.2007

**Sportart:** Laufen



Puls 117-135

30:00 min

6,0- 6,8 km/h

Normal

GAT1

Gesamtdauer

00:30:00

Bemerkung:

Di. 17.07.2007

**Sportart:** Laufen



Puls 105-117

50:00 min

3,9- 6,0 km/h

Normal

REG

Gesamtdauer

00:50:00

Bemerkung:

Mi. 18.07.2007

**KEIN EINTRAG**

Do. 19.07.2007

**Sportart:** Laufen



Puls 117-135

35:00 min

6,0- 6,8 km/h

Normal

GAT1

Gesamtdauer

00:35:00

Bemerkung:

Fr. 20.07.2007

**KEIN EINTRAG**

Sa. 21.07.2007

**Sportart:** Laufen



Puls 117-135

10:00 min

6,0- 6,8 km/h

Normal

GAT1

Puls 117-135

00:30 min

6,0- 6,8 km/h

Beschl.

GAT1

Puls 153-165

7,9- 8,7 km/h

GAT3

Puls 153-165

02:00 min

7,9- 8,7 km/h

Normal

GAT3

Puls 135-153

00:30 min

6,8- 7,9 km/h

Auslauf

GAT2

Puls 105-117

3,9- 6,0 km/h

REG

Puls 135-153

05:00 min

6,8- 7,9 km/h

Intervall

GAT2

Puls 105-117

02:00 min

3,9- 6,0 km/h

3 Wdhlg.

REG

Gesamtdauer

00:41:00

Bemerkung:

So. 22.07.2007

**KEIN EINTRAG**