

Wochentag	Z1	Z3ext		Z3int		Laufen
	min	sets	min	sets	reps	
1						
2	295			1	7	30
3	338			1	7	
4	292					45
5						
6	289					
7	253			1	8	60
8						
9	267			1	7	45
10	339			1	7	
11	264					60
12						
13	290			1	9	60
14	374			1	8	
15						
16	222	9	3			75
17	335	5	5			
18	264					60
19						
20	405					
21	190	7	4			90
22						
23	233	9	3			60
24	335	5	5			
25	205					90
26						
27	286	6	5			60
28	370	7	4			
29						
30	136			3	7	30
31	186			3	6	
32	205					90
33						
34	225					
35	85			3	7	60
36						
37	65			3	7	75
38	186			3	6	
39	265					60
40						
41	165			4	6	60
42	205			3	7	
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						

TREK

 **VAUDE**