

### Planung / Protokoll Wochentage

Woche	Datum	Herzfrequenz	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14 Tage Rhythmus	18.05.-26.07.	Schläge/Minute	absolvierte Zeit						
1 & 2	18.-24.05.	110-120							
	25.-31.05.	110-120							
3 & 4	01.-07.06.	115-125							
	08.-14.06.	115-125							
5 & 6	15.-21.06.	120-130							
	22.-28.06.	120-130							
7 & 8	29.06.-05.07.	125-135							
	06.-12.07.	125-135							
9 & 10	13.-19.07.	130-140							
	20.-26.07.	130-140							