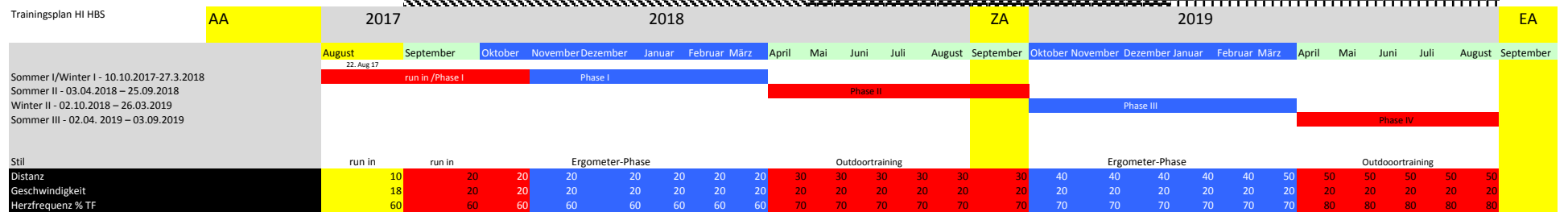


Trainingsplan HI HBS



ZA Zwischen-auswertung  
EA Endauswertung

Phase I  
Phase II  
Phase III

(\*)  
anderer Trainingsmodus möglich  
Indoor  
ab 27.3. Outdoor 30/20/70  
ab 17.4. 30/20/70  
ab 02.10. 40/20/70 Indoor  
ab 2.4. 50/20/80 Outdoor

AA Anfangsaufnahme  
ZA Zwischenauswertung  
EA Endauswertung

Phase I 1.9.2017 - 10.4.2018  
Phase II 17.4. - 30.9.2018  
Phase III 2.10.2018 - 26.3.2019  
Phase IV 2.4. - 24.9.2019