bemerkungen, inhalte

mo	unibe beginn, ruhetag, lernen und übernachtung in bern bei chregi
di	TE1: velo 3x8' KA bei puls 170 am böler, rpm 55-65 34'@139 einfahren, 7.40@168, 5.52@131; 7.35@169, 5.45@133; 7.39@169; 35'@140 ausfahren. MAX 177 TE2: laufen, bzz, mit joni u. hannes, rebberg für mich kl. laufschule mit 3 bergsprints à 7'', im bzz 2x400m auf schnee in GA2
mi	mit hannes, 3°C, powerman-runde-zof (hannes weg)-knutwil-büron-holz-b super coole landschaft, da schnee. Mit gelben mammut-handschuhen unterwegs - schön warm! abend: inlinehockey novizen-training
do	TE1: velo GA1, saf-oftr-roth-v-wilibächli-r-b, etwas müde beine TE2: laufen bzz mit joni, hannes, chöli, 12' einl, 11' laufschule, 6x12'' bergsprint am rebberg mit 1.15' pause, 15' laufen (0:48) [0.14 rumpfkraft] - 2x400m 1.16' auf schnee, 12' ausl.
fr	inlinehockey-spiel mit den jungs danach rolle zum powerman-video 93, sehr locker.
sa	mit joni und hannes locker: richental-äne onde rtg altbüron, dann pfaffnau-altbüren-grossdietwil- gondiswil-zell-dagm-brittnau-walterswil-holz-b
so	koppeltraining 2 in GA1: mit joni u. chöli hügel in BL, danach alleine zuhause noch sulbach. 1/2 riegel, 1.5l high5, immer gute beine, regen!

	velo	**laufen**	**Σ umfang**
zeit	14:35	2:31	**17:06**
TE	6	3	**8**

2004 © lukasbaumann