

<b>ÜG</b>								
KW 30	21.07.2008	22.07.2008	23.07.2008	24.07.2008	25.07.2008	26.07.2008	27.07.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Summe Ausdauer
<b>GL3.1</b>								
KW 31	28.07.2008	29.07.2008	30.07.2008	31.07.2008	01.08.2008	02.08.2008	03.08.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	3h mit 20 bis 30min KA1 (235-280W)	3,5h A2	1h mit 3 Spin-Ups	3h A2	2h K1 (3min, max 310 Watt)	4h A2 (Viechtach zuschauen)	Summe Ausdauer
<b>GI3.2</b>								
KW 30	04.08.2008	05.08.2008	06.08.2008	07.08.2008	08.08.2008	09.08.2008	10.08.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	3h mit 40min KA1 (235-280W)	4,5h A2	1,5h 3 Spin-Ups	3h A2	2,5h K2 (>6min, max. 326 W)	4,5h A2	Summe Ausdauer
<b>GL3.3</b>								
KW 31	11.08.2008	12.08.2008	13.08.2008	14.08.2008	15.08.2008	16.08.2008	17.08.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	1,5h A2	2h A2	1,5h S2 (einbeinig)	Ruhetag	<b>T1</b>	3h A2	Summe Ausdauer
<b>A1.1</b>								
KW 30	18.08.2008	19.08.2008	20.08.2008	21.08.2008	22.08.2008	23.08.2008	24.08.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	3h A1/A2	2,5h KA?	3,5h A1/A2	2h AA?	1h S5-Sprints	<b>Rundstreckenrennen Lauf /Pag.</b>	Summe Ausdauer
<b>A1.2</b>								
KW 31	25.08.2008	26.08.2008	27.08.2008	28.08.2008	29.08.2008	30.08.2008	31.08.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	2,5h KA?/K3	3,5h A1/A2	2h AA?	1h S5	3h Rennsimulation o.ä.	4h A1/A2	Summe Ausdauer
<b>A1.3</b>								
KW 30	01.09.2008	02.09.2008	03.09.2008	04.09.2008	05.09.2008	06.09.2008	07.09.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	1h A1	1,5h A2	2h A2	1,5h S5/BZF Humbach locker!	1h A1/Ruhetag	<b>Allgäuer Straßenpreis</b>	Summe Ausdauer
<b>HL</b>								
KW 31	08.09.2008	09.09.2008	10.09.2008	11.09.2008	12.09.2008	13.09.2008	14.09.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	2h A2	1,5h AA?/KA?	1h A2	<b>1000m Sprint Frieding</b>	3h A1/A2	1,5h K?/AA?	Summe Ausdauer
<b>WK</b>								
KW 32	15.09.2008	16.09.2008	17.09.2008	18.09.2008	19.09.2008	20.09.2008	21.09.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	1,5h A2	1,5h SK	Ruhetag	1h S6	<b>Bayerische Bergmeisterschaft</b>	2h A1/A2	Summe Ausdauer
<b>WK</b>								
KW 33	22.09.2008	23.09.2008	24.09.2008	25.09.2008	26.09.2008	27.09.2008	28.09.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	1,5h A2	1,5h S6/SK	Ruhetag	1h S6	<b>Straßenrennen Mindelheim</b>	<b>Kriterium Mindelheim</b>	Summe Ausdauer
<b>WK</b>								
KW 34	29.09.2008	30.09.2008	01.10.2008	02.10.2008	03.10.2008	04.10.2008	05.10.2008	
Vormittag								
Eine Einheit /Abends	Ruhetag	1h A1	1h S6	<b>EZF DHM</b>	<b>Straße DHM</b>	3h A1/A2	3h A1/A2	Summe Ausdauer