

# Training 3-6-3



Name: \_\_\_\_\_

Zeit vor Nr. 1:

Zeit nach Nr. 10:

## Trainingseinheit Nr. 1

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 2

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 3

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 4

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 5

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 6

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 7

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 8

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 9

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	

## Trainingseinheit Nr. 10

1.	2.	3.	4.	5.	Beste Zeit
6.	7.	8.	9.	10.	