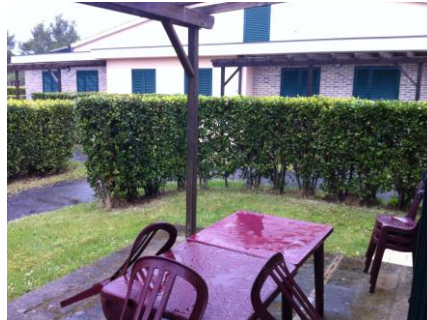


Trainingslager Toskana

Samstag 26.04.2014 – Mittwoch 07.05.2014

Samstag 26.04.14 Anreise

Anreise: 909km 10:04 90km/h 8,1l/100km



Lockerer Lauf 5km 31:45 131Hf

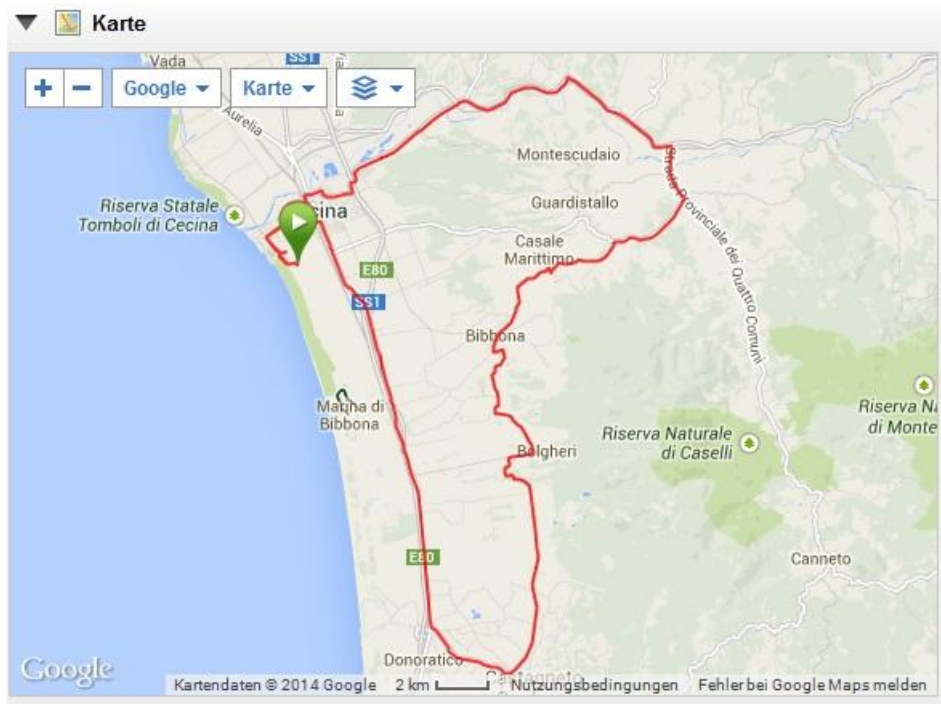
Abendessen: Pizza

Sonntag 27.04.14

Regen, warten auf Wetterbesserung

Schwimmen 2km 40:00

Radtour im Regen 79km 2:40 428Hm 26km/h 142Hf 78rpm 181W



Abendessen: Pizza

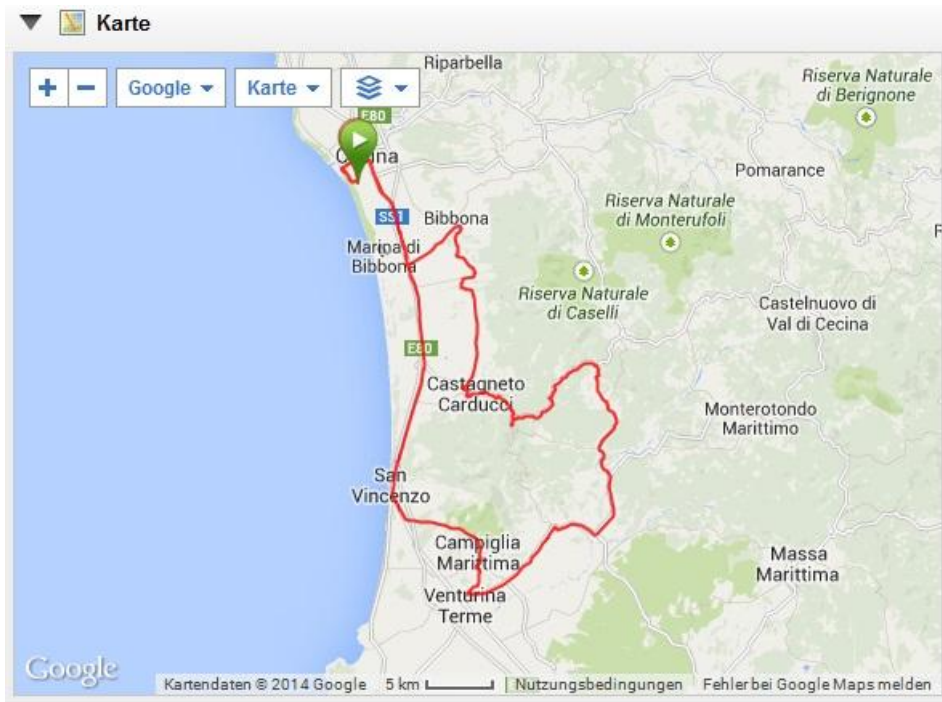
Montag 28.04.14

Leichter Nieselregen



Langer Lauf 16km 1:34:02 154Hf bei trockenem Wetter im Wald

Radtour 115km 4:33 894Hm 25km/h 149Hf 73rpm 160W



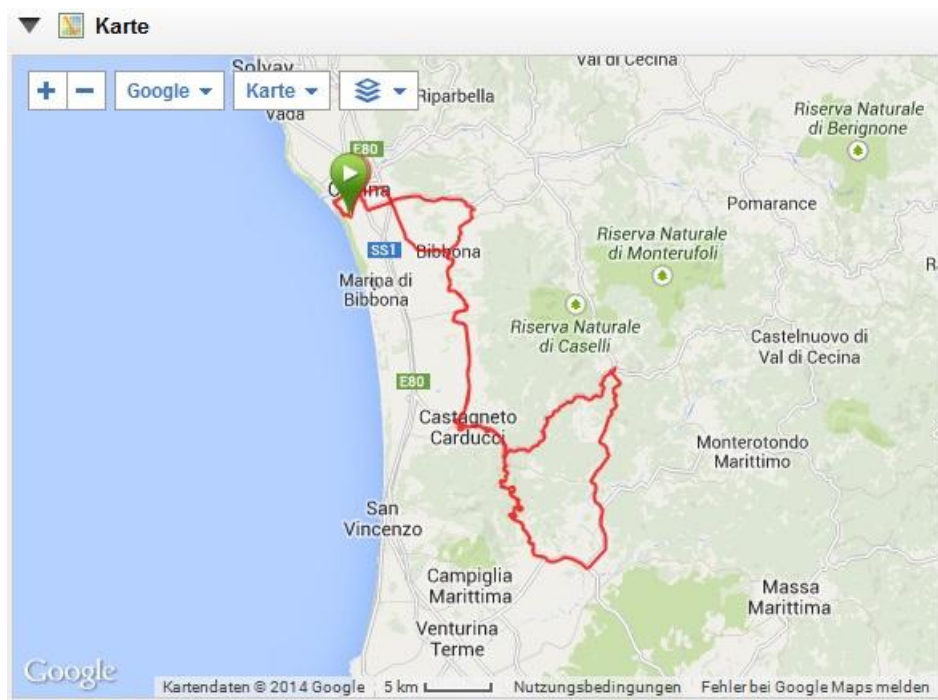
Abendessen: Pasta

Dienstag 29.04.14

Trocken, leicht bewölkt 14-16Gra



Radtour 128km 4:40 1275Hm 27km/h 147Hf 76rpm 181W



Locker Auslaufen 4km 20:00 mit Gymnastik

Abendessen: Pasta

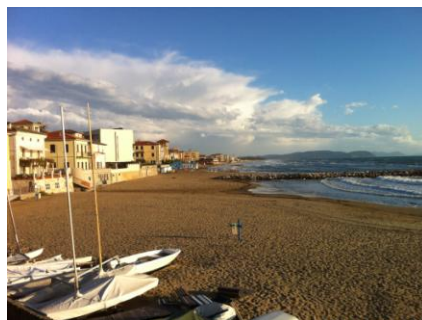
Mittwoch 30.04.14 Ruhetag

Einkaufen

Wein & Olivenöl einkaufen



Besuch Oma in San Vincento, Hafen und Eis

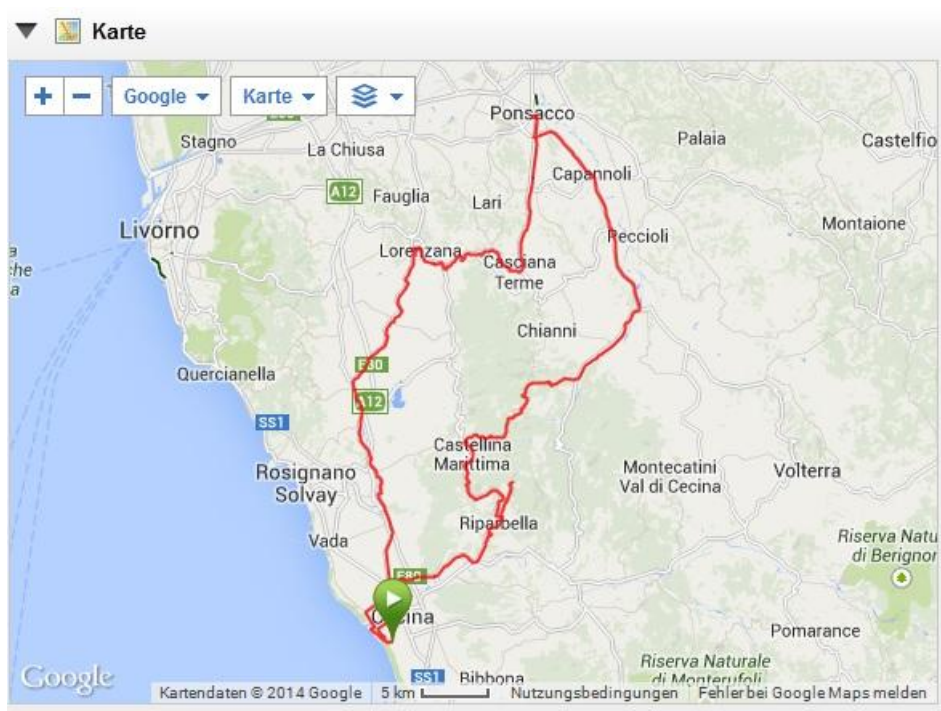


Abendessen: Kalte Platte

Donnerstag 01.05.14



Radtour 128km 5:00 1352Hm 25,5km/h 146Hf 71rpm 180W

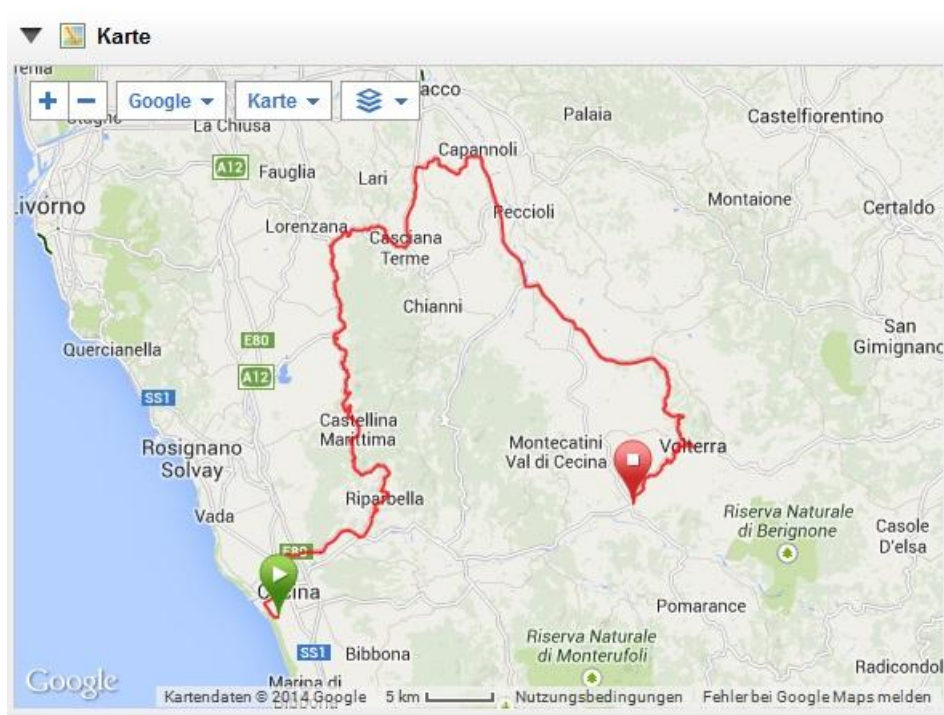


Lockerer Lauf 5km 30:00

Abendessen: Gemüse

Freitag 02.05.14

Radtour 105km 4:15 1334Hm 25km/h 130Hf 70rpm 157W



Abbruch wegen starkem Regen, Taxi Laura



Abendessen: 9 Gänge Menü von ProTrainingsTour

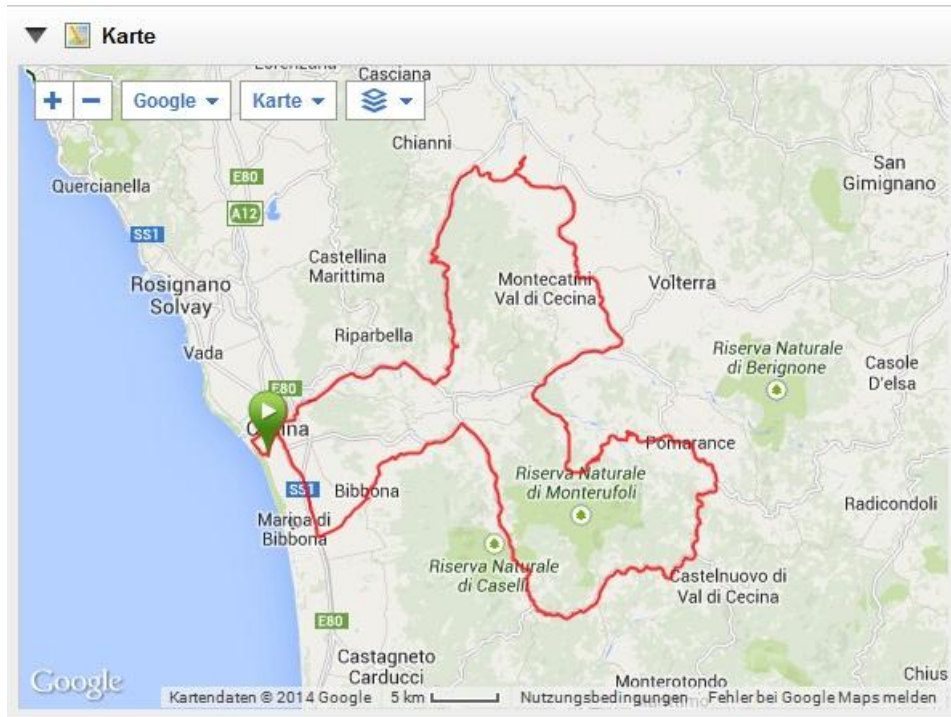
Samstag 03.05.14 Ruhetag

Kalt, nass -> Ruhetag

Dann wurde das Wetter doch noch super ;-)

Sonntag 04.05.14 Traumwetter

Radtour 166km 6:50 2081Hm 24,5km/h 135Hf 68rpm 190W



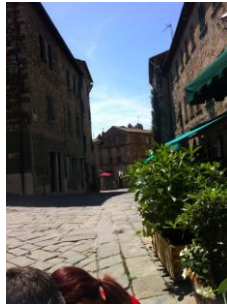
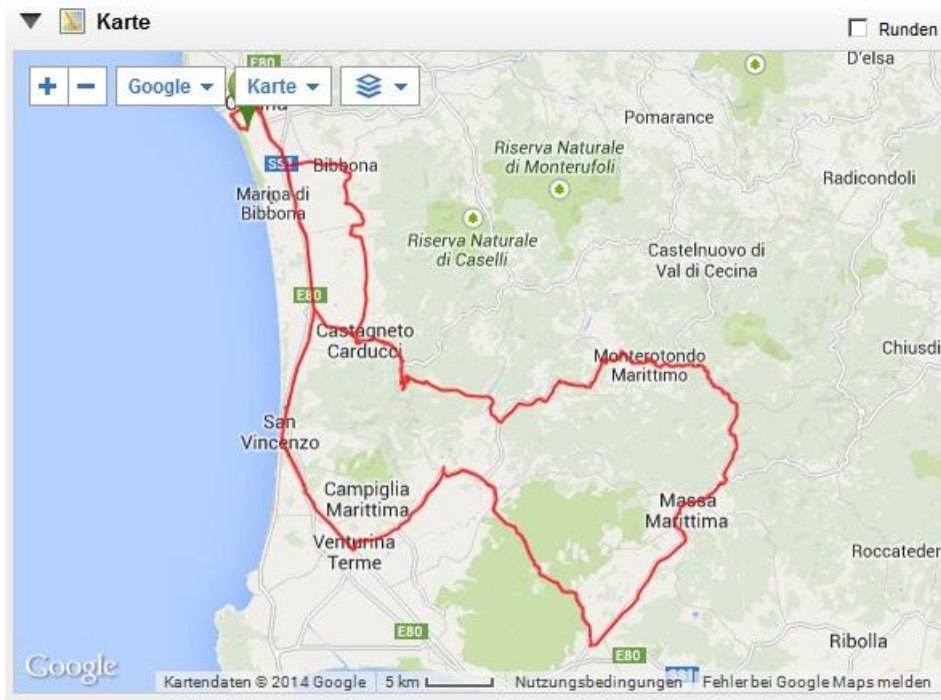


Abendessen bei Verwandtschaft von Laura



Montag 05.05.14 Traumwetter

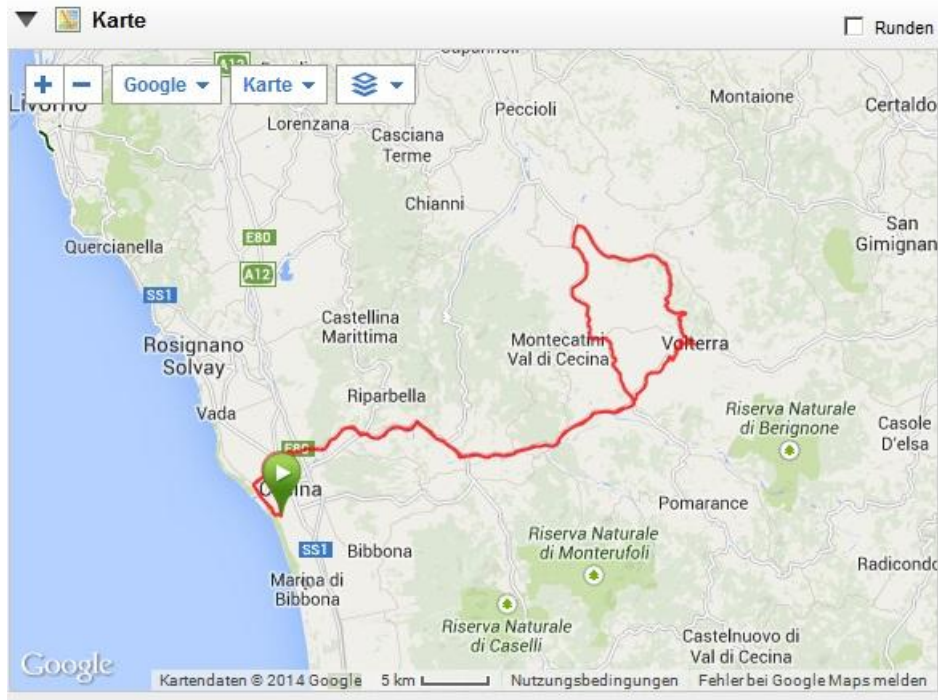
Radtour 168km 6:30 1539Hm 26km/h 138Hf 72rpm 181W



Abendessen: Pasta

Dienstag 06.05.14 Traumwetter

Radtour 113km 4:20 815Hm 26km/h 134Hf 72rpm 170W



Lockerer Lauf 5km 29:00

Abendessen:

Mittwoch 07.05.14 Abreise

Heimreise:

Summe Trainingslager Toskana:

Tag	Kommentar	Bike							Swim	Run			Gym	
		km	min	km/h	Hm	Hf	rpm	Watt	km	km	min	Hf	Std.	
Samstag, 26. April 2014	Anreise Toskana										5	00:31	131	
Sonntag, 27. April 2014	Regen	79	02:40	26	428	142	78	181	2,0					
Montag, 28. April 2014	Nieselregen	115	04:33	25	894	149	73	160		16	01:34	154		
Dienstag, 29. April 2014	leicht bewölkt	128	04:40	27	1.275	147	76	181		4	00:20		0,5	
Mittwoch, 30. April 2014	Ruhetag													
Donnerstag, 1. Mai 2014		128	05:00	25,5	1.352	146	71	180		5	00:30			
Freitag, 2. Mai 2014	!!!Abbruch!!!	105	04:15	25	1.334	130	70	157						
Samstag, 3. Mai 2014	Ruhetag													
Sonntag, 4. Mai 2014	Traumwetter	166	06:50	24,5	2.081	135	68	190						
Montag, 5. Mai 2014	Traumwetter	168	06:30	26	1.539	138	72	181						
Dienstag, 6. Mai 2014	Traumwetter	113	04:20	26	815	134	72	170		5	00:29		0,5	
Mittwoch, 7. Mai 2014	Heimreise													
	Summe km / Std.:	1.002	38:48:00	26	9.718	140	73	175	2,0	35	3:24:45		1,0	
	Summe Einheiten:	8							1	5			2	

DANKE an Laura und Peter für die tolle Zeit