

EINSTEIGERPLAN										
Woche	Mo GA1	Di GA1	Di GA2	Mi	Do GA1	Do GA2	Fr	Sa FSW	So	km/Wo
1	10	10		-	10		-	20	-	50
2	10	10		-	10		-	20	-	50
3	10	10		-	10		-	20	-	50
4	10	10		-	10		-	20	-	50
5	10	10		-	10		-	23	-	53
6	10	10		-	10		-	23	-	53
7	10	10		-	10		-	23	-	53
8	10	10		-	10		-	23	-	53
9	10	10		-	10		-	23	-	53
10	10	10		-	10		-	24	-	54
11	10	10		-	10		-	26	-	56
12	10	10		-	10		-	27	-	57
13	10	9	1	-	9	1	-	22	-	52
14	10	9	1	-	9	1	-	27	-	57
15	10	9	1	-	9	1	-	29	-	59
16	10	9	1	-	9	1	-	34	-	64
17	10	8	2	-	8	2	-	18	-	48
18	10	8	2	-	8	2	-	22	-	52
19	10	8	2	-	8	2	-	28	-	58
20	10	8	2	-	8	2	-	30 Test	-	60
21	10	10		-	7	3	-	27	-	57
22	10	7	3	-	7	3	-	25	-	55
23	10	7	3	-	7	3	-	23	-	53
24	10	7	3	-	5		-	-	42	67