

STANDARDPLAN

Woche	Mo GA1	Di GA1	Di GA2	Mi	Do GA1	Fr GA1	Fr GA2	Sa FSW	So	km/Wo
1	10	10		-	10	10		20	-	60
2	10	10		-	10	10		20	-	60
3	10	10		-	10	10		20	-	60
4	10	10		-	10	10		20	-	60
5	10	10		-	10	10		23	-	63
6	10	10		-	10	10		23	-	63
7	10	10		-	10	10		23	-	63
8	10	10		-	10	10		23	-	63
9	10	10		-	10	10		23	-	63
10	10	10		-	10	10		24	-	64
11	10	10		-	10	10		26	-	66
12	10	10		-	10	10		27	-	67
13	10	9	1	-	10	9	1	22	-	62
14	10	9	1	-	10	9	1	27	-	67
15	10	9	1	-	10	9	1	29	-	69
16	10	9	1	-	10	9	1	34	-	74
17	10	8	2	-	10	8	2	18	-	58
18	10	8	2	-	10	8	2	22	-	62
19	10	8	2	-	10	8	2	28	-	68
20	10	8	2	-	10	8	2	30 Test	-	70
21	10	10		-	10	7	3	27	-	67
22	10	7	3	-	10	7	3	25	-	65
23	10	7	3	-	10	7	3	23	-	63
24	10	7	3	-	10	5	-	-	42	77