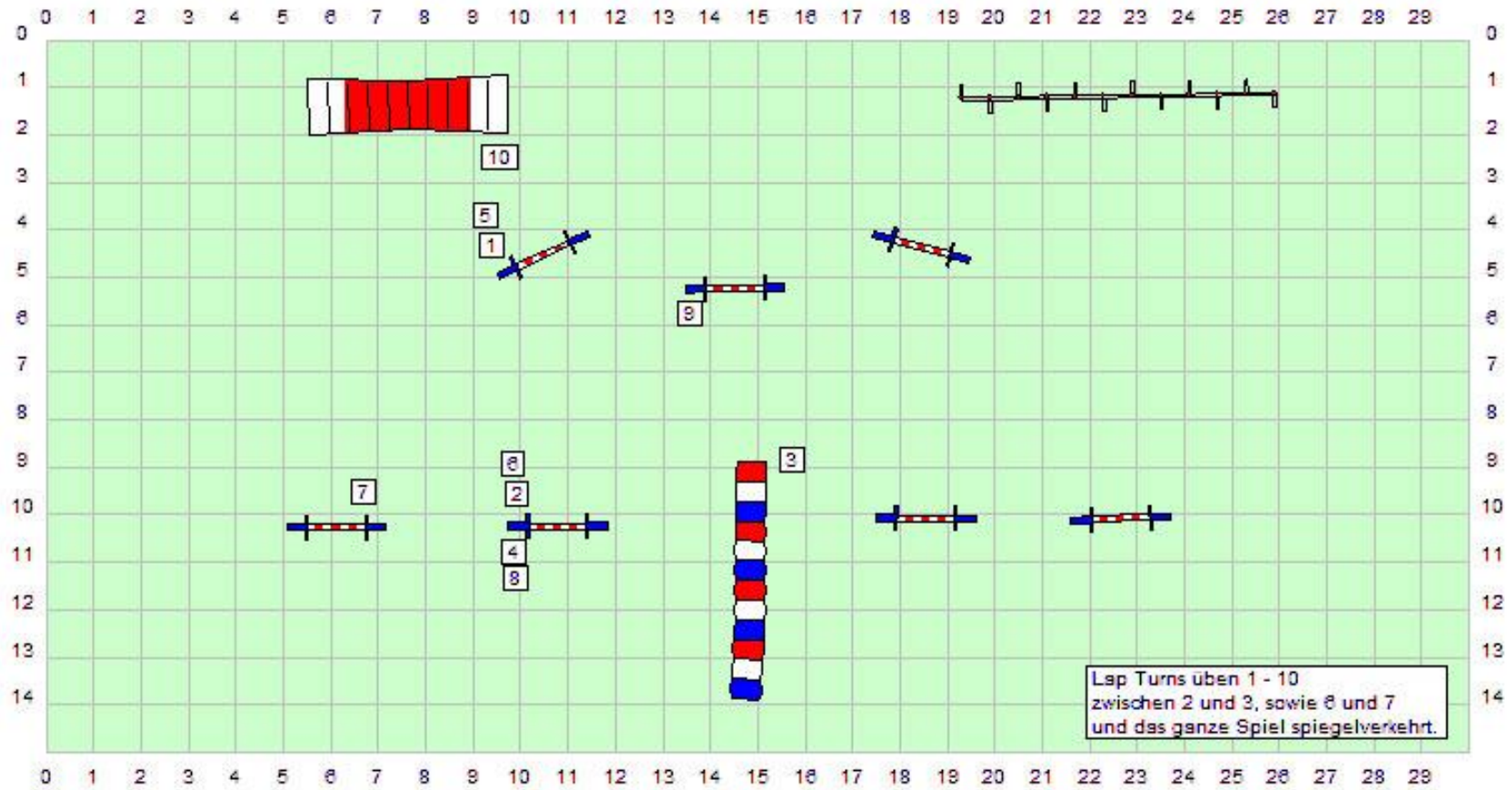


Trainingsplan Woche 11 / 2014



Lap Turns über 1 - 10
zwischen 2 und 3, sowie 6 und 7
und das ganze Spiel spiegelverkehrt.