

Legende

Alternativtraining
DL
DL nüchtern
DL lang
Intervalle
KA
Ruhetag

Stabi
TDL
Wettkampf

AL=Auslaufen
 DL=Dauerlauf
 EL=Einlaufen
 EB=Endbeschleunigung
 FS=Fahrtspiel
 KA=Kraftausdauer
 KW=Kalenderwoche

Skip=Skippings
 SS=Strecksprünge
 STL=Steigerungsläufe
 TDL=Tempodauerlauf
 x'=x Minuten
 x''=x Sekunden
 [x']=x Minuten Pause

Wochen-km	5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW45 (Regeneration)	Datum	02.11.2015	03.11.2015	04.11.2015	05.11.2015	06.11.2015	07.11.2015	08.11.2015
	Morgen							
	Abend	Rad: 70' 27,3 km	Spiridon: 19'EL - ABC - 4 Abläufe + 6STL	Rad: 85' 31,3 km	Rad: 62' 18,5 km			Rad: 92' 31,7 km
	km		0	5	0	0	0	0

Wochen-km	79	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW46 (vorsichtiger Wiedereinstieg)	Datum	09.11.2015	10.11.2015	11.11.2015	12.11.2015	13.11.2015	14.11.2015	15.11.2015
	Morgen	42' locker 4'32/km			60' mit EB 1k 3'43 4'32/km		59' 4'42/km	2h01 4'41/km +3STL
	Abend		Spiridon: 21'EL-ABC- 4x14AFS-3x10SS 2x(300-400-300-200[1']), dazw. 400 62.1-82.1-59.0-38.2 65.3 59.6-77.6-57.2-36.1	45' locker 4'40/km		Stabi (17 Übungen)		
	km		9	8	10	13	0	13

Wochen-km	105	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW47	Datum	16.11.2015	17.11.2015	18.11.2015	19.11.2015	20.11.2015	21.11.2015	22.11.2015
	Morgen		42' (4'35/km)	64' (4'15/km) mit 10k in 38'20		76' (4'42/km)	59' locker 4'44/km	2h13 4'42/km +3STL
	Abend	62' (4'28/km) +4x(10AFS, 30 Skip, 8SS, 50m Sprint)	Spiridon: 20'EL-ABC- 4Abläufe-2STL- 200(34,1)[50"], 300(52,9)[1'], 400(70,6)[70"], 500(92,1)[80"], 400(71,8)[70"], 300(51,9)[1'], 200(32,5)[5']200(33,3)[50 "], 300(51,7)[1'], 400(72,2)[70"], 300(53,5)[1'], 200(33,8) - 8' AL - 2x14AFS - 2x14SS - 3xDragonWalk - Stabi			Stabi (15 Übungen)		
	km	14	19	15	0	16	13	28

Wochen-km	100	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW48	Datum	23.11.2015	24.11.2015	25.11.2015	26.11.2015	27.11.2015	28.11.2015	29.11.2015
	Morgen	63' (4'53/km) +4x(12AFS, 30 Skip, 8 SS, 50m Sprint)	46' (4'57/km)	77' 4'36/km	95' 4'45/km		47' (4'45/km) +4STL	33' (4'35/km) +ABC +2STL
	Abend	Zirkel (15 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-2STL- 3x5x200(32-34")][50"]][SP: 4x8/10SS] 4x8SS, 4x12AFS, 5'AL, Stabi			Stabi (17 Übungen)		24' EL Adventscross Pfungstadt: 7780 m 27'51 15' AL
	km	13	18	17	20	0	10	22

Wochen-km	113	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW49	Datum	30.11.2015	01.12.2015	02.12.2015	03.12.2015	04.12.2015	05.12.2015	06.12.2015
	Morgen	58' (4'40/km) +4x(12AFS, 30 Skip, 8 SS, 40m Sprint)	48' (4'34/km)	76' inkl. 12 k 45'40 18'36-19'29-7'35			58' (4'29/km) inkl. 2x1'-15'-2x1'[2']	2h22 (4'39/km) +3STL
	Abend		Spiridon: 20'EL-ABC-4STL- 4x(300(~50'')[75'']200(~32'')[60'']100(~15'')[2'30]) 8'AL-4x12AFS-4x8SS		97' (4'55/km)	Stabi (16 Übungen)		
	km	12	19	18	20	0	13	31

Wochen-km	116	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW50	Datum	07.12.2015	08.12.2015	09.12.2015	10.12.2015	11.12.2015	12.12.2015	13.12.2015
	Morgen	68' (4'36/km) +5x(12AFS, 30 Skip, 8 SS, 50m Sprint)	48' (4'34/km)	66' inkl. 10 k TWL 2x(2k mittel, 3k schnell): 7'51-11'05-8'03-11'17 =38'16			75' inkl. Schotter: 8x1000 [<2'] 3'33-3'38-3'32-3'34-3'34-3'35-3'38-3'24	2h11 (4'37/km) +3STL
	Abend		Spiridon: 19'EL-ABC- 2x4x(300(55-50'')[40'']200(35-33'')[70'']6')- 6'AL-5x10SS-5x10AFS- Stabi		96' (4'53/km)	Stabi (17 Übungen)		
	km	15	20	16	20	0	17	28

Wochen-km	121	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW51	Datum	14.12.2015	15.12.2015	16.12.2015	17.12.2015	18.12.2015	19.12.2015	20.12.2015
	Morgen	75' (4'30/km) +5x(12AFS, 30 Skip, 8 SS, 50m Sprint)	48' (4'35/km)	76' inkl. 12k TDL 19'03-19'10-7'28		88' (4'30/km)	76' inkl. 4x1,5k bergan [3'-1' schnell-3'] 5'38-5'35-5'41-5'28	2h16 mit Dennis 4'33/km +4STL
	Abend	Stabi (11 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-2STL-200(34'')400(71'')600(1'49'')400(69'')200(32'')[60''/70''/1'40'] [3x10Einbeinsprünge]- 5x100(<16'') [20''+100Trab] [3x10Einb.spr.] - 200(33'')400(69'')200(32'') [60''/70''] - 2x10Einb.spr.-2x10SS- 2x14AFS-8'AL			Stabi (16 Übungen)		
	km	17	19	18	0	20	17	30

Wochen-km	140	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW52	Datum	21.12.2015	22.12.2015	23.12.2015	24.12.2015	25.12.2015	26.12.2015	27.12.2015
	Morgen	78' (4'27/km) +6x(12AFS, 30Skip, 8SS, 50m Sprint)	49' (4'40/km)	1h44' (4'32/km)	1h28 (3'59/km) inkl. 15k TDL mit Axel und Manu 18'30-17'58-17'27	82' (5'02/km) mit Axel und John	59' (4'46/km) +6STL	2h06 mit Axel 4'17/km +3STL
	Abend	Stabi (9 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-2STL-8x400[70''] [5']4x200[50'']: 75-73-72-71-71-70-70-33-32-32-31''- 11'AL-2x14AFS-2x12SS- Stabi					
	km	18	20	23	22	16	12	29