

## Legende

Alternativtraining
DL
DL nüchtern
DL lang
Intervalle
KA
Ruhetag

Stabi
TDL
Wettkampf

alle Trainings täglich auf strava.com

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	142	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	28.12.2015	29.12.2015	30.12.2015	31.12.2015	01.01.2016	02.01.2016	03.01.2016
KW53	Morgen	77' (4'43/km) +6x(12AFS, 30Skip, 8SS, 50m Sprint)  mit Tinka & Dennis	49' (4'38/km)	85' (4'06/km) inkl. 15k in 56'03 18'51-18'48-18'24	90' (5'04/km)  +278 hm	30' (5'44/km)  mit Svenja +6x8" Bergsprints	80' (4'39/km)+278hm  mit freiem FS: 4'15[50"]2'35[3'15]2'15[2' 10]45"[3']40"[7'20]30"[1 3'25]40"[4'45]2'05[2'30]1' 05 > bergan mit Druck	2h12 (4'10/km)  +3STL
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-4STL- 3x4x200[30", 3. Serie 50"][4']: 7x33", 5x32"- 11'AL-2x14AFS-2x14SS- Stabi		33' (5'00/km)  +182 hm		32' (4'24/km)	
	km		16	19	21	24	6	25

Wochen-km	110	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW01	Datum	04.01.2016	05.01.2016	06.01.2016	07.01.2016	08.01.2016	09.01.2016	10.01.2016
	Morgen	60' (4'35/km)	49' (4'37/km)	78' (4'40/km)		44' (4'24/km) +4STL	20' (4'48/km) +ABC+4 Abläufe	2h03 (4'43/km) mit Dennis + 3 STL
	Abend	27' (4'42/km)	Spiridon: 20'EL-ABC-4STL- 5x200(34- 32,5'')[50''] [4x16SS]2x600 (1'50- 1'49)[2''] [4x16AFS]5x200(3 4-33'')[40''] +4x16AFSrü  11'AL-2xDragonwalk- 2xBrückengang-Stabi			Stabi (17 Übungen)	Cross Offenbach: Suppenschüssel 21' EL+ABC+2 Abläufe ~8000 m 29'13 13' AL	
	km	19	20	17	0	10	18	26

Wochen-km	158	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW02	Datum	11.01.2016	12.01.2016	13.01.2016	14.01.2016	15.01.2016	16.01.2016	17.01.2016
	Morgen	83' (4'10/km) +5x(12AFS+30Skip+ 8SS+50m Sprint)	48' (4'33/km)	87' (4'05/km) inkl. 16k in 60'18 18'42-18'57-19'04-3'35	97' (4'58/km) +290hm	27' (5'56/km) stark vereist	29' (4'57/km)	2h33 (4'33/km) mit Aaron Schnee, +3STL
	Abend	28' (4'47/km)  Stabi (12 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC-2STL- 2x(400[1']600[90'']800[2'] 600[90''Trab]400)[4x12SS (72.7-1'49-2'33-1'51- 72.0; 74.0-1'52-2'34-1'53- 71.8) 9'AL-4x16AFS			Stabi (16 Übungen)	26'EL-4x(2000- 400)[400Trab] 6'49-76''-6'56-78''-6'58- 79''-7'00-78''  28' AL	
	km	26	22	22	20	5	29	34

Wochen-km	148	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW03	Datum	18.01.2016	19.01.2016	20.01.2016	21.01.2016	22.01.2016	23.01.2016	24.01.2016
	Morgen	86' (4'27/km)	55' (4'47/km)	94' (4'00/km) inkl. 18k in 66'54 18'39-18'29-18'33- 11'15 (3'43/km)		1h44 (4'31/km)	Eis: kein Laufen	2h33 (4'19/km) mit Dennis + 3 STL
	Abend	27' (4'44/km)  +6x(12AFS+30Skip+ 8SS+50m Sprint)  Stabi (8 Übungen)	Spiridon: 22'EL-ABC-2STL 600[90"Trab]800[2'30Tra b]1000[4x16AFS]- 800[2'30Trab]600[1'45Tra b]400[1'Trab]200-8'AL 1'51-2'29-3'05-2'31-1'53- 70.2-33.2  2x10SS-Dragonwalk- Brückengang			Stabi (16 Übungen)	84' (4'16/km)  inkl. FS: 10-1-7-2-4-3- 10-1'[2']	
	km	25	22	23	0	23	20	35