

Wochen-km	139	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW13	Datum	28.03.2016	29.03.2016	30.03.2016	31.03.2016	01.04.2016	02.04.2016	03.04.2016
	Morgen	43' (4'46/km) +Sprintpyramide	52' (4'34/km)	89' (4'30/km) +2STL	76' inkl. 10xHügel (16'58) + 10' steady	37' (4'40/km)	75' (4'28/km) +3 STL	20' EL 25k Seligenstadt 1h28'43: 17'31-17'38- 17'33-17'40-18'22 11' AL
	Abend		Spiridon: 21'EL-ABC-2STL 7x1000[3'] [5'] 2x500[80']: 3'(18.5-15.2-14.6-15.4- 14.1-15.0-11.8)-94''1- 92''9 9' AL		41' (4'40/km)	Stabi (17 Übungen)		
	km		9	29	20	25	8	17

Wochen-km	127	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW14	Datum	04.04.2016	05.04.2016	06.04.2016	07.04.2016	08.04.2016	09.04.2016	10.04.2016
	Morgen	64' (4'34/km)	50' (5'28/km)	76' (4'32/km)	34' (4'43/km) + Sprintpyramide		65' mit Dennis: 3-1'40-2-80''-1-1' [3'] 10'13-6'41-3'16	2h08 (4'34/km) mit Martin + 3 STL
	Abend	Stabi kurz (8 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-2STL 3x1600[3'] 2x800[2'10] 2x2 00[1']: 5'17.3-5'18.0- 5'18.2-2'37.5-2'35.4-33.6- 32.2 11' AL		81' mit Manu inkl. 15k in 57'06 19'20-19'06-18'40 Stabi (17 Übungen)			
	km		14	26	17	27	0	15

Wochen-km	111	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW15	Datum	11.04.2016	12.04.2016	13.04.2016	14.04.2016	15.04.2016	16.04.2016	17.04.2016
	Morgen	86' (4'31/km) + Sprintpyramide	51' (4'40/km) inkl. 90" schnell	86' (4'29/km) + 8 STL	84' inkl. 10xHügel (16'45) + 5k (20'01)		76' inkl. Fahrtspiel: 6x1'[2']5'[5]6x30''[2']	52' (4'38/km)
	Abend	Stabi kurz (8 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC kurz 3x1500[2'30]4x400[1']: 4'49.1-4'54.8-4'55.3-72.9- 71.5-72.0-65.5 14' AL		Stabi (17 Übungen)			
	km	19	25	20	19	0	17	11

Wochen-km	91	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW16	Datum	18.04.2016	19.04.2016	20.04.2016	21.04.2016	22.04.2016	23.04.2016	24.04.2016
	Morgen		53' (4'39/km) inkl. 50" + 2' flott			36' (4'33/km) +6 STL	27' (4'35/km) +ABC +2Abläufe	2h03 (4'34/km)
	Abend	Stabi kurz (7 Übungen)	Spiridon: 21'EL- ABC+Sprints 2x400[1']600[1'40]800[3'] 1000[4']600[1'40]2x400[1 ']: 74.7-73.4-1'53.6-2'35.8- 3'10.6-1'55.4-70.9-73.0 12' AL	47' (4'46/km)			HM 10000m Erbach 21' EL 33'57.45 (6.) 16' AL	
	km	0	23	10	0	8	23	27

Wochen-km	130	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW17	Datum	25.04.2016	26.04.2016	27.04.2016	28.04.2016	29.04.2016	30.04.2016	01.05.2016
	Morgen	78' (4'31/km) +2 STL +Sprintpyramide	50' (4'31/km)	83' inkl 15k in 58'27 19'29-19'31-19'27		65' (4'40/km)	27' EL-1600 breakdown[400 Trab] 5'28.1-4'51.3-4'07.5- 3'22.5-2'43.8-1'58.2- 73.0-34.3 29' AL	2h26 (4'30/km) +3STL
	Abend	Stabi (13 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 20'EL-ABC+2STL 3x800[2'30][4']400 [70'']300[2']6x200[1'] 2'32.5-2'31.2-2'29.7-71.8- 50.0-33.7-33.1-33.1-32.1- 32.0-31.1 12' AL			Stabi (17 Übungen)		
	km	18	24	20	0	14	22	32