

**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	104	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	02.05.2016	03.05.2016	04.05.2016	05.05.2016	06.05.2016	07.05.2016	08.05.2016
<b>KW18</b>	Morgen	67' (4'48/km)	51' (4'35/km)	92' (4'37/km)	82' (4'07/km) mit Manu und Dennis: 15k in 57'04 (19'19- 19'05-18'40)	48' (4'48/km)		34' mit Svenja (5'16/km) +4STL
	Abend	Stabi (9 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 20'EL-ABC 2x(600[1'40]500[90'']400[ 70'']300[1']200[4'])+2x20 0[1'] 1'52.5-1'30.5-71.7-50.7- 31.3-1'51.5-1'28.9-69.7- 50.4-32.1-33.2-33.0  12' AL		49' mit Stephan (4'48/km)  +3x12AFS +2STL			
	km		14	23	20	30	10	0

Wochen-km	118	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW19	Datum	09.05.2016	10.05.2016	11.05.2016	12.05.2016	13.05.2016	14.05.2016	15.05.2016
	Morgen	86' (4'27/km) +3 STL	52' (4'43/km)	66' (4'49/km) +4x12 AFS		35' (4'32/km) + 6STL	25' (4'48/km) +ABC +2STL	2h29' (4'38/km) +3STL
	Abend	Stabi (10 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 18'EL-ABC 3x800[3][5]600-400-600- 400-400[1'40/70"] 2'30.8-2'28.9-2'24.7- 1'53.2-69.5-1'52.0-69.2- 71.0 12' AL			Stabi (16 Übungen)	<b>Schwanheim</b> 21' EL - 10 km 34'49 - 15' AL	
	km	19	23	14	0	8	22	32

Wochen-km	101	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW20	Datum	16.05.2016	17.05.2016	18.05.2016	19.05.2016	20.05.2016	21.05.2016	22.05.2016
	Morgen	66' mit Dennis (4'32/km)	50' (4'33/km)	65' (4'43/km) +4x16 AFS	72' (4'20/km) inkl. 5x3'[3']		34' (4'43/km)	<b>Steinberger Volkslauf</b> 16' EL - 21,1 km 1h18'50 - 14' AL 17'42-18'45-18'45- 19'35-4'03
	Abend		Spiridon: 21'EL-ABC-4STL 4x(700-500)- 700[2'/90"]+2x200[1'] 2'13.9-1'32.1-2'14.0- 1'31.5-2'13.5-1'32.7- 2'13.0-1'31.0-2'09.5-34.7- 33.0 11' AL		Stabi (16 Übungen)		1. Dietzenbacher Turmlauf 7' EL - Turmlauf (42")	
	km	10	24	14	17	0	9	27

Wochen-km	120	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW21	Datum	23.05.2016	24.05.2016	25.05.2016	26.05.2016	27.05.2016	28.05.2016	29.05.2016
	Morgen	54' (4'48/km)	51' (4'40/km)	80' (4'44/km)	63' inkl. 6x4'[3'] mit Dennis, Manu, Christoph, Tinka	2h27' (4'30/km) +3STL	91' (4'46/km)	Rad: 1h55 23,6 km/h 45 km
	Abend	Stabi (11 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 19'EL-ABC 3x6x400[1'3'] 77,5-72,3-72,6-71,7-73,4- 70,8-73,8-72,5-72,9-71,9- 72,2-71,9-75,9-74,3-72,6- 73,3-73,8-70,7 11' AL			Stabi (17 Übungen)		
	km	11	26	17	14	33	19	0

Wochen-km	130	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW22	Datum	30.05.2016	31.05.2016	01.06.2016	02.06.2016	03.06.2016	04.06.2016	05.06.2016
	Morgen		52' (4'42/km)	90' (4'40/km) +2 STL		42' (4'32/km) +2 STL	37' (4'41/km)	2h24' (4'36/km) mit Dennis + Aaron +1 STL
	Abend	45' (4'51/km)	Spiridon: 23'EL-ABC 500[80'']600[6']4x300[1'4 5]600[2']500[90'']400[70' ]300[1']200 1'34.5-1'53.2-49.3-52.7- 53.1-53.2-1'55.7-1'34.9- 73.4-53.4-33.7 10' AL		58' Rennrad mit Svenja 25,6 km/h 24 km	41' (4'20/km) +3 STL Stabi (17 Übungen)	<b>Heusenstammer Kirchenlauf</b> 12' EL 16,6 km 62'55 (1.) 18'13-19'07-19'20-6'16 9' AL	58' Rennrad mit Svenja 24,2 km/h 24 km
	km	9	24	19	0	18	29	31

Wochen-km	123	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW23	Datum	06.06.2016	07.06.2016	08.06.2016	09.06.2016	10.06.2016	11.06.2016	12.06.2016
	Morgen	1h27 (4'31/km)	51' (4'38/km)	68' (4'44/km) +3 STL			48' (4'46/km) +2 STL	Melibokuslauf 14' EL 20k (1.) 1h21'26
	Abend	Stabi (12 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 25'EL-ABC 5x1000[3']][5']5x200[1'] 3'17.5-3'10.7-3'15.9- 3'15.7-3'07.9 35.3-33.9-33.9-32.8-31.8 10' AL		81' (4'04/km) inkl. 15k in 56'48 gesteigert: 3'52-3'50- 3'48-3'45-3'34-3'55- 3'53-3'48-3'44-3'38- 3'57-3'54-3'52-3'42- 3'36		42' (4'27/km) +3 STL	
	km	19	27	15	20	0	19	23

Wochen-km	100	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW24	Datum	13.06.2016	14.06.2016	15.06.2016	16.06.2016	17.06.2016	18.06.2016	19.06.2016
	Morgen	80' (4'51/km)	53' (4'47/km)	63' (4'42/km)		44' (5'13/km) +110hm +4STL	Montafon Totale Trail 14' EL 33 km +3300hm in 6h08'50	1200 m sehr locker schwimmen
	Abend		Spiridon (Rad hin&zurück): 20'EL-ABC- 2STL 3x(400[50'']300[40'']200[ 2'']][4']- 3x600[90'']3x200[1'] 76.3-53.6-33.4-74.1-53.5- 34.4-72.9-52.5-34.4- 1'56.7-1'55.4-1'54.6-35.9- 34.4-34.3 11'AL					
	km	17	24	14	0	9	36	0