

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	25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW25	Datum	20.06.2016	21.06.2016	22.06.2016	23.06.2016	24.06.2016	25.06.2016	26.06.2016	
	Morgen		40' (5'00/km)	38' (4'36/km)		79' Rennrad 40,5 km; 30,9 km/h	2500 m Schwimmen 30' Aquajoggen	4h30 Rennrad 122 km; 27 km/h mit Matthias	
	Abend			Stadlauf Darmstadt 18' EL 5k in 17'29	2000 m Schwimmen 42'	Stabi (16 Übungen)			
	km		0	8	17	0	0	0	0

Wochen-km	0	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW26	Datum	27.06.2016	28.06.2016	29.06.2016	30.06.2016	01.07.2016	02.07.2016	03.07.2016
	Morgen	90' Rad 32 km; 22 km/h					76' Rad 27 km; 21 km/h	5h06 Rennrad 133 km; 26 km/h mit Martin
	Abend	Stabi (8 Übungen)	2h22 Rennrad 67 km; 28,4 km/h	Stabi (9 Übungen)	2h16 Rennrad 64 km; 28,1 km/h			
	km		0	0	0	0	0	0

Wochen-km	100	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW27	Datum	04.07.2016	05.07.2016	06.07.2016	07.07.2016	08.07.2016	09.07.2016	10.07.2016
	Morgen	79' (4'41/km) +4x(12 AFS + 1 STL)	45' (4'51/km)	70' (4'50/km)	36' (4'56/km)		2h15' (4'46/km)	3h47 Rennrad 107 km; 28,5 km/h mit Thomas
	Abend	Stabi (5 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC 3x800(Wade zu)[2'30] 2'41-2'42-2'41 12' AL		69' mit Manu inkl 15 k in 57'48 19'31-19'21-18'56			
	km	17	16	15	24	0	28	0

Wochen-km	105	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW28	Datum	11.07.2016	12.07.2016	13.07.2016	14.07.2016	15.07.2016	16.07.2016	17.07.2016
	Morgen	79' (4'42/km) +5x(12 AFS + 1 STL)	44' (4'49/km)	71' (4'58/km)		83' (4'05/km) inkl. 15k in 57'32 19'34-19'06-18'52	2h31' (4'46/km) mit Dennis	3h50 Rad 84 km; 22 km/h mit Thomas, Matthias und Martin
	Abend	17'(4'56/km)	Spiridon: 20'EL- ABC+10x100 4x400[3'30]600[2']3x200[1'] 66.6-70.1-72.4-70.6- 1'57.2-35.5-34.5-34.4 12' AL			Stabi (16 Übungen)		
	km	20	19	14	0	20	32	0

Wochen-km	120	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW29	Datum	18.07.2016	19.07.2016	20.07.2016	21.07.2016	22.07.2016	23.07.2016	24.07.2016
	Morgen	80' (4'38/km) +6x(12 AFS + 1 STL)	Sportmedizinische Untersuchung 25' (4'23) bis 21,6 km/h, Puls 178 +18' AL	74' (4'56/km)	36' (5'03/km)		2h36' (4'44/km) +2STL	3h47 Rennrad 106 km; 28 km/h mit Matthias
	Abend	Stabi (10 Übungen)	Spiridon: 90' (4'53/km) Fahrtspiel: 2x(3'[2']5'[3']2'[90'']4'[2'3 0]1'[4'])		82' (4'07/km) inkl. 15k in 56'51 18'59-19'00-18'51	Stabi (16 Übungen)		
	km	17	28	15	27	0	33	0

Wochen-km	114	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW30	Datum	25.07.2016	26.07.2016	27.07.2016	28.07.2016	29.07.2016	30.07.2016	31.07.2016
	Morgen	48' (4'48/km)	36' (4'55/km)	56' (4'59/km)		2h43' (4'40/km)		58' (4'55/km) +140hm
	Abend	11' EL, Weitsprung	Spiridon: 20'EL-ABC+4x10 Sprünge, 2 STL 4x800[2'30][5']4x1000[3'] : 2'39-2'37-2'40-2'35-3'24- 3'19-3'22-3'19 9' AL			Stabi (10 Übungen)	90' Wandern 6 km +400hm	4h Wandern: Simsaln 17 km +1200hm
	km	12	21	11	0	35	6	29

Wochen-km	172	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW31	Datum	01.08.2016	02.08.2016	03.08.2016	04.08.2016	05.08.2016	06.08.2016	07.08.2016	
	Morgen	68' (4'52/km) inkl. 4x(14AFS+30") +250hm	68' (4'27/km) FS: 2-3-4-3-2-3-4-3-2-1-1[2'] +240hm	62' (4'47/km) +180hm	66' (4'35/km) inkl. 4x10' +240hm		2h27' (6'57/km) +1300hm	63' (4'57/km) +190hm	
	Abend	3h15 Wandern: Jöchlspitze 11 km +1150hm	2h30 Wandern: Hahnleskopf 11 km +1150hm	4h15 Wandern: Mutteskopf 15 km +1500hm	4h15 Wandern: Krabachjoch 15 km +700hm inkl. 44' Trailrun		4h30 Wandern: Stablalm 15 km +680hm	6h15 Wandern: Kemptener Hütte 19 km +1150hm	
	km		25	22	28	29	0	36	32

Wochen-km	138	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW32	Datum	08.08.2016	09.08.2016	10.08.2016	11.08.2016	12.08.2016	13.08.2016	14.08.2016
	Morgen	64' (4'50/km) inkl. 5x(14AFS+1') +210hm	66' (4'34/km) FS: 6-3-5-2-4-1-3'-45"-2'-30"-1'-15"[2'] +210hm	60' (4'50/km) +190hm	63' (4'30/km) inkl. 2x20' +230hm		38' (5'22/km) mit Svenja +2STL	Allgäu Panorama Marathon: 4h02 (5'44/km) +1650 hm
	Abend	5h45 Wandern: Pleisspitze 18 km +1200hm		90' Wandern: Häselgehr 9 km +300hm	100' Wandern: Königsschlösser 8 km +300hm			
	km		31	14	21	22	0	7

Wochen-km	134	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW33	Datum	15.08.2016	16.08.2016	17.08.2016	18.08.2016	19.08.2016	20.08.2016	21.08.2016
	Morgen	57' (5'07/km)	45' (4'55/km)		35' (4'55/km)	80' (4'51/km)	2h32' (4'41/km)	82' (4'51/km)
							+3STL	+6x(14AFS+1STL)
	Abend	Stabi (11 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC+2 STL 8x1000[2'] 3'27-3'22-3'20-3'21-3'24- 3'27-3'29-3'24 9' AL		1h44 inkl. 20k in 79'08 19'39-19'54-19'45- 19'50	63' Rad (22 km, 21km/h) Stabi (16 Übungen)		
	km	11	24	0	32	17	33	17

Wochen-km	87	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW34	Datum	22.08.2016	23.08.2016	24.08.2016	25.08.2016	26.08.2016	27.08.2016	28.08.2016
	Morgen		46' (4'57/km)	57' (5'02/km)			48' (4'45/km)	Koberstädter Waldmarathon 3h03'37 (4'21/km)
							+3STL	21'05-21'10-20'29- 21'15-21'13-21'03- 22'35-24'33-10'08
	Abend	Stabi (4 Übungen)	Spiridon: 18'EL-ABC+3 STL TWL: 2800(800 2'49-1200 4'33-800 2'41)- 4800(800/400 2'49-94"- 2'49-98"-2'51-96"-2'50- 94")-2400(400/400 1'44- 85"-1'41-84"-1'42-84") 10' AL		2h02 Rad 39 km; 19 km/h	Stabi (16 Übungen)		
	km	0	24	11	0	0	10	42