

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	103	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	29.08.2016	30.08.2016	31.08.2016	01.09.2016	02.09.2016	03.09.2016	04.09.2016
KW35	Morgen	1h Rad 21 km; 21,3 km/h	45' (4'57/km)	64' (4'58/km)	1h28' (4'58/km)		56' (4'44/km) +4STL	Volkslauf Mühlheim 18' EL 21 km in 1h17'28 18'08-17'58-18'27- 22'13 10' AL
	Abend	36' (4'56/km)	Spiridon: 21'EL-ABC+2 STL 1[3']-2-3-2-3k[4'] 3'24-6'54-10'27-6'59- 10'33 8' AL			Stabi (16 Übungen)		
	km		7	27	13	18	0	12

Wochen-km	141	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW36	Datum	05.09.2016	06.09.2016	07.09.2016	08.09.2016	09.09.2016	10.09.2016	11.09.2016
	Morgen	1h32' (4'42/km) +5x(14AFS+1STL)	44' (4'47/km)	36' (5'01/km)	35' (4'49/km)		2h54' (4'17/km) +2STL mit Lorenz	1h38 Rad 36 km; 21,9 km/h
	Abend	Stabi (10 Übungen)	88' inkl. 10xSchotter [<2'] 3'31-3'39-3'36-3'31-3'32- 3'35-3'28-3'31- 3'31-3'28	44' (4'45/km)	2h02 inkl. 21k in 1h23'17 19'37-19'45-19'53- 20'04-3'58 Stabi (14 Übungen)			
	km	20	29	16	35	0	41	0

Wochen-km	145	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW37	Datum	12.09.2016	13.09.2016	14.09.2016	15.09.2016	16.09.2016	17.09.2016	18.09.2016
	Morgen	1h31 (4'30/km) +6x(14AFS+1STL)	44' (4'46/km)	35' (4'53/km)	2h32' (4'18/km) +3STL mit Axel		35' (4'52/km)	18' (5'19/km)
	Abend	Stabi (10 Übungen)	Spiridon: 20'EL- ABC+Sprints+Sprünge 1[2']2[3']1-2-2k: 3'16-6'48- 3'16-6'53-6'50 9' barfuß AL	67' (4'49/km)		1h28 Rad 32 km; 22,1 km/h mit Axel Stabi (16 Übungen)	46' (4'42/km) +4STL mit Tinka	Hugenottenlauf 16' EL+ABC 21,1 km in 1h19'13 18'17-18'13-18'45- 19'36-4'15 8' AL
	km	20	23	21	35	0	17	29

Wochen-km	109	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW38	Datum	19.09.2016	20.09.2016	21.09.2016	22.09.2016	23.09.2016	24.09.2016	25.09.2016
	Morgen		35' (4'51/km)		35' (4'53/km)		2h31' (4'29/km) +2STL	58' (5'01/km)
	Abend	62' (4'48/km) mit Axel	Spiridon: 21'EL-ABC 12,4k TWL (2000-1600- 2000-1200-2000-800- 2000-800): 7'29-5'34-7'31- 4'10-7'22-2'46-7'25-2'40		62' (4'46/km) +3x(16AFS+1STL)	28' (5'43/km) mit Svenja		
		Stabi (11 Übungen)	10' AL					
	km	13	25	0	20	5	34	12