

## 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	158	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	26.09.2016	27.09.2016	28.09.2016	29.09.2016	30.09.2016	01.10.2016	02.10.2016
KW39	Morgen	85' (4'29/km) +4x(16 AFS + 1STL)	91' (4'10/km) inkl. 20x1'/1' [5'] 20x30''/30''	72' (4'49/km)	78' (4'18/km) inkl 15km in 61'40 (Wind!)	Rückfahrt von Sylt	2h50' (4'14/km) +2STL	59' (5'37/km)
	Abend	51' (5'06/km) davon 30' barfuß am Strand	Rad nach List 2h30, 41 km	49' (4'73/km)	54' (4'07/km) inkl 10km TWL (38'42) ~3'30/4'00			
	km	29	22	25	31	0	40	11

Wochen-km	175	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW40	Datum	03.10.2016	04.10.2016	05.10.2016	06.10.2016	07.10.2016	08.10.2016	09.10.2016
	Morgen	50' (5'18/km)	45' (4'54/km)	76' (4'46/km)	83' (4'20/km)		2h37 (4'02/km)	63' (4'56/km)
					inkl 15km in 61'13 20'38-20'10-20'25		inkl. 30 km in 1h59'33 (59'52/59'40)	
	Abend	77' (4'30/km) +5x(16 AFS + 1STL)	Spiridon: 19'EL-ABC+2STL 15 km TWL: 5x(1-2): 3'43- 7'02-3'45-7'07-3'47-7'06- 3'45-7'06-3'46-6'55 6' AL	63' (4'54/km)	78' (4'06/km)		+5x1000[400 Trab] 3'26-3'28-3'27-3'31- 3'27	
				inkl 15 km in 57'12 19'08-19'12-18'52 Stabi (16 Übungen)				
km		27	29	29	38	0	39	13

Wochen-km	119	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW41	Datum	10.10.2016	11.10.2016	12.10.2016	13.10.2016	14.10.2016	15.10.2016	16.10.2016
	Morgen	94' (4'41/km)	45' (4'52/km)	96' (5'02/km)	83' (4'23/km)	Erkältung	38' (5'00/km)	Erkältung
		+6x(16 AFS + 1 STL)			inkl 15km in 61'09 20'48-20'13-20'08		+4STL	
	Abend	31' (4'46/km) Stabi (12 Übungen)	Spiridon: 24'EL-ABC+4STL 4-5-4-3 km [4-5]: 14'21- 17'59-14'22-10'30 6' AL		60' (4'12/km)			
				inkl 10 km TWL in 38'27: 3'54-3'40-4'01- 3'48-4'00-3'38-4'02- 3'40-4'06-3'35 Stabi (16 Übungen)				
km		27	32	19	33	0	8	0

Wochen-km	95	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW42	Datum	17.10.2016	18.10.2016	19.10.2016	20.10.2016	21.10.2016	22.10.2016	23.10.2016
	Morgen	46' (4'59/km)	2h19' (4'05/km)			36' (4'50/km)	17' EL	1h42' (4'34/km)
			+4STL				8000 m in 28'22	mit Thorsten und Christian
	Abend			43' (4'44/km)				
	km		9	34	9	0	7	14