

## 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	81	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW43	Datum	24.10.2016	25.10.2016	26.10.2016	27.10.2016	28.10.2016	29.10.2016	30.10.2016
	Morgen		63' inkl. 3x2 km 7'23-7'18-7'20	35' (5'02/km)		36' (4'39/km) +4 STL	34' (4'41/km) +4 STL	13' EL <b>Frankfurt Marathon</b> 2h44'16
	Abend	Stabi (14 Übungen)				Stabi (16 Übungen)		
	km		0	14	7	0	8	7

Wochen-km	0	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW44	Datum	31.10.2016	01.11.2016	02.11.2016	03.11.2016	04.11.2016	05.11.2016	06.11.2016
	Morgen							90' Rad
	Abend	Stabi (12 Übungen)	44' Rad	54' Rad 21,8 km/h		71' Rad 20,7 km/h Stabi (16 Übungen)		
	km		0	0	0	0	0	0

Wochen-km	0	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW45	Datum	07.11.2016	08.11.2016	09.11.2016	10.11.2016	11.11.2016	12.11.2016	13.11.2016
	Morgen	80' Rad		60' Rad 20 km/h				90' Rad
	Abend		58' Schwimmen 2000 m		Stabi (16 Übungen)			
	km	0	0	0	0	0	0	0