

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	11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	14.11.2016	15.11.2016	16.11.2016	17.11.2016	18.11.2016	19.11.2016	20.11.2016
KW46	Morgen	68' Rad 19,4 km/h	54' Rad 21,9 km/h		60' Rad 15 km/h	54' Rad 19,4 km/h	1h37 Rad 19 km/h	49' (4'22/km)
	Abend	Stabi (12 Übungen)			Stabi (16 Übungen)			
	km		0	0	0	0	0	0

Wochen-km	93	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	21.11.2016	22.11.2016	23.11.2016	24.11.2016	25.11.2016	26.11.2016	27.11.2016
KW47	Morgen	56' (4'35/km)	41' (5'13/km) mit Svenja	2h13 (4'50/km)		51' (4'35/km)	31' (4'42/km) +Hügelsprints: 10x8", 2xvoll (25")	19' EL - ABC - Goldbach: 10 km 37'50 (5.) - 13' AL
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon (Halle): 18'EL- ABC-Sprints-4x24 Sprunglauf 2x(300[1']250[50'']200[50 ''']150[45'']100[35'']50[5']- 3x200[1'] 6' AL - Sprünge und Stabi			Stabi (18 Übungen)	mit Svenja	
	km		12	16	28	0	11	10

Wochen-km	98	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW48	Datum	28.11.2016	29.11.2016	30.11.2016	01.12.2016	02.12.2016	03.12.2016	04.12.2016
	Morgen	57' (4'35/km) +3x(12 AFS + 1 STL)	41' (5'13/km) mit Svenja	2h13 (4'45/km) +2STL	52' (4'54/km)		66' mit Dennis inkl. Bergsprints 8x8", 2xvoll (25")	82' (4'11/km) inkl. 15 km in 59'12 19'41-19'41-19'50
	Abend	Stabi (10 Übungen)	Spiridon (Halle): 18'EL- ABC-Sprints-4 STL 6x100-800[3']600[2'] 2x400[80"] Sprünge und Stabi		Stabi (17 Übungen)			
	km	12	15	28	11	0	12	20

Wochen-km	92	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW49	Datum	05.12.2016	06.12.2016	07.12.2016	08.12.2016	09.12.2016	10.12.2016	11.12.2016
	Morgen		39' (5'06/km) mit Svenja	2h15 (4'49/km) +3STL	63' (4'48/km)	37' (4'44/km) +3STL +4Abläufe	HeusenstammCross 17' EL - 2 STL - 33'50 (5.) - 9' AL	62' (4'50/km)
	Abend		Spiridon (Halle): 18'EL- ABC-Sprints-4 STL 6x100(~15")- 200[50"]400[70"]4x200- 400-200(34-35"/75") - 5' AL Sprünge und Stabi			Stabi (17 Übungen)		
	km	0	16	28	13	8	14	13

Wochen-km	108	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW50	Datum	12.12.2016	13.12.2016	14.12.2016	15.12.2016	16.12.2016	17.12.2016	18.12.2016
	Morgen	58' (4'33/km) +4x(12 AFS + 1 STL)	45' (4'53/km)	2h26 (4'51/km) +5STL		64' (4'32/km) +2 STL	23' EL - 300-400-500-600-500-400-300 [1'/100m] - 3x200 [5'] 53''-69''-1'33-1'49-1'34-66''-55''-31''-32''-32'' 22' AL	16' EL - ABC + 3 STL - 40x200 [100 Trab] (39-42'': 12k in 47'07) - 10' AL mit Axel
	Abend	Stabi (13 Übungen)	Spiridon (Halle): 18'EL-ABC-Sprints 8x100(~15'')-2x(300[1']500[90'']300-500)[3'] 52''/1'29-33 5' AL, Sprünge und Stabi			Stabi (17 Übungen)		
	km	13	18	30	0	14	15	18