

Wochen-km	98	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW52	Datum	26.12.2016	27.12.2016	28.12.2016	29.12.2016	30.12.2016	31.12.2016	01.01.2017
	Morgen	62' (4'41/km) +4x(12AFS+1STL)	47' (4'16/km) inkl. 6 km in 21'48	2h18 (4'44/km) +3STL		53' mit Dennis inkl. Bergsprints 8x8", 1xvoll (25")	26' EL PACE: 39'20 (4'05/km)	1h27 (4'15/km) inkl. 12 km TWL in 46'39
	Abend					Stabi (18 Übungen)		
	km		13	11	29	0	10	15

Wochen-km	116	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW01	Datum	02.01.2017	03.01.2017	04.01.2017	05.01.2017	06.01.2017	07.01.2017	08.01.2017
	Morgen	73' (4'18/km) +4x(14AFS+1STL)	46' (4'53/km)	2h44 (4'55/km) +4STL		51' (4'18/km) +4STL	22' (4'47/km) +4STL	66' (5'04/km)
	Abend		Spiridon (Halle): 19'EL- ABC-2Abläufe 14x100(~15") [100 gehen]- 4x600(~1'50) [1'40]- 5x12AFS, 4x10SL- 2x200(33") [1'] 5' AL, Stabi			Stabi (18 Übungen)	21'EL + ABC mit Christian, Tinka, Aaron 10 km in Jügesheim 33'57 16' AL mit Aaron	1h40 Langlauf klassisch am Hoherodskopf
	km		17	19	33	0	12	22

Wochen-km	117	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	09.01.2017	10.01.2017	11.01.2017	12.01.2017	13.01.2017	14.01.2017	15.01.2017
KW02	Morgen	75' (4'26/km) +5x(14AFS+1STL)	46' (4'58/km)	2h52 (4'56/km) +4STL		60' (4'27/km) +4 STL	Suppenschüssel- cross: 19' EL - 800 m in 2'59 - 10' AL - 15' EL - 8 km in 32'16 - 12' AL	63' (4'44/km)
	Abend	Stabi (11 Übungen)	Spiridon (Halle): 22'EL- ABC-2Abläufe 15x100(~15'')[100 Trab]- 4x700(~2'10)[2'10]- 4x18AFS, 4x10SL- 2x200(34'')[1'] 7' AL			Stabi (17 Übungen)		
	km	17	19	35	0	13	20	13