

## 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 | 120    | Montag                              | Dienstag   | Mittwoch                | Donnerstag | Freitag  | Samstag  | Sonntag       |
|-----------|--------|-------------------------------------|--|-------------------------|------------|--|--|---------------|
|           | Datum  | 16.01.2017                          | 17.01.2017   | 18.01.2017              | 19.01.2017 | 20.01.2017   | 21.01.2017   | 22.01.2017    |
| KW03      | Morgen | 83' (4'11/km)<br>+6x(14 AFS + 1STL) | 43' (4'41/km)  | 2h53 (5'01/km)<br>+1STL |            | 79' (5'10/km) inkl.<br>Hügelsprints:<br>3x(2 kurz, 1 lang), 2<br>kurz + 3' | 84' (4'11/km) inkl.<br>15 km in 58'00<br>19'39-19'22-18'59,<br>letzter in 3'33 | 63' (4'46/km) |
|           | Abend  | Stabi (15 Übungen)                  | Spiridon (Halle): 21' EL-ABC<br>13x100(~15'')[100 Trab]-<br>1000[3']800[3']600[2']400<br>[90'']200(3'03-2'29-1'50-<br>68''-32'') |                         |            |  |  |               |
|           | km     |                                     | 20   | 18                      | 34         | 0  | 15   | 20            |

| Wochen-km | 115    | Montag                              | Dienstag   | Mittwoch      | Donnerstag | Freitag                 | Samstag   | Sonntag              |
|-----------|--------|-------------------------------------|--|---------------|------------|-------------------------|---|----------------------|
| KW04      | Datum  | 23.01.2017                          | 24.01.2017   | 25.01.2017    | 26.01.2017 | 27.01.2017              | 28.01.2017  | 29.01.2017           |
|           | Morgen | 56' (4'15/km)<br>+3x(12 AFS + 1STL) | 36' (4'52/km)  | 51' (4'51/km) |            | 34' (4'23/km)<br>+4 STL | 8' EL<br>50 km in 3h34<br>19'33-19'22-18'52-<br>18'47-18'37-18'58-<br>19'50-22'21-25'58-<br>31'45 | 1h29 Rad<br>mit Axel |
|           | Abend  | Stabi (15 Übungen)                  | Spiridon (Halle): 21' EL-<br>ABC<br>11x100(~15'')[100 Trab]-<br>2x(400-600-800)[1'-90''-3'-<br>90''-2'](16-15'', 71''-1'50-<br>2'31-69''-1'51-2'31)<br>9' AL |               |            |                         |   |                      |
|           | km     | 13                                  | 18   | 11            | 0          | 8                       | 51  | 14                   |

| Wochen-km | 59     | Montag             | Dienstag      | Mittwoch      | Donnerstag                          | Freitag    | Samstag  | Sonntag                                     |
|-----------|--------|--------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|------------|--|---|
| KW05      | Datum  | 30.01.2017         | 31.01.2017    | 01.02.2017    | 02.02.2017                          | 03.02.2017 | 04.02.2017                                     | 05.02.2017                                  |
|           | Morgen | 40' Rad            | 44' (4'41/km) | 34' (4'39/km) | 62' (4'25/km)<br>inkl. 4'30 schnell |            | 49' (4'32/km)<br>inkl. 10x1'[2']<br>mit Dennis | 79' (4'25/km)<br>inkl. 4'30+3'40<br>schnell |
|           | Abend  | Stabi (18 Übungen) |               |               |                                     |            |  |   |
|           | km     | 0                  | 9             | 7             | 14                                  | 0          | 11   | 18  |

| Wochen-km | 110    | Montag                                    | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag                        | Freitag                                       | Samstag                                   | Sonntag                                      |
|-----------|--------|---|---|------------|-----------------------------------|---|---|--|
| KW06      | Datum  | 06.02.2017                                | 07.02.2017  | 08.02.2017 | 09.02.2017                        | 10.02.2017                                    | 11.02.2017                                | 12.02.2017                                   |
|           | Morgen | 77' (4'12/km)<br>inkl. 5x(14 AFS + 1 STL) | 36' (4'56/km)   |            | 69' (4'21/km)<br>inkl. 8x2+1'[2'] | 79' (5'05/km)<br>inkl. 10x12"<br>Hügelsprints | 59' (4'12/km)<br>inkl. 8 km TDL in 28'31" | 2h31 (4'45/km)<br>+3STL<br>mit Aaron, Thomas |
|           | Abend  |   | Spiridon (Halle): 20' EL-ABC<br>7x100(~15")[100 Trab]-<br>800-600-400-200(2'25-<br>1'47-68"-30")[3'50-2'30-<br>70"]<br>7' AL+6x12 AFS+Stabi |            |                                   | Stabi (16 Übungen)                            |   |  |
|           | km     |   | 19  | 15         | 0                                 | 16  | 14  | 14   |