

**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	88	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	13.02.2017	14.02.2017	15.02.2017	16.02.2017	17.02.2017	18.02.2017	19.02.2017
<b>KW07</b>	Morgen	76' (4'09/km) inkl. 6x(14 AFS + 45'')	37' (5'05/km)				45' (4'37/km) +4 STL	21' (4'36/km) +2 Abläufe +2 STL
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC-8 Abläufe 4x100m-1000[3']1000[3']800[2'40]600[2'10]-800-3x200[1'] in ~15,5-3'12-3'12-2'33-1'54-2'34-34.4-34.1-33.1 Stabi+Sprünge	50' (4'41/km)	59' (4'20/km) inkl. 15x1'/1'	Stabi (17 Übungen)		20' EL HM Cross: 7000 m in 24'24 13' AL
	km	18	17	11	14	0	10	18

Wochen-km	108	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW08	Datum	20.02.2017	21.02.2017	22.02.2017	23.02.2017	24.02.2017	25.02.2017	26.02.2017
	Morgen	77' (4'12/km) inkl. 7x(14 AFS + 45")	36' (4'53/km)				25' +4 STL	2h24 (4'43/km) +4STL mit Aaron & Dennis
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC 2x3x400[1'] [3' inkl. SS und LS] [5'] 800(2'33)[2'30 inkl. LS und SS] 2x200[1'] Stabi+Sprünge		60' (4'42/km) +4 STL	32' (4'31/km) +4 STL	20' EL 10 km Groß-Gerau 34'28	
						Stabi (17 Übungen)	14' AL	
	km	19	16	0	13	7	22	31

Wochen-km	116	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW09	Datum	27.02.2017	28.02.2017	01.03.2017	02.03.2017	03.03.2017	04.03.2017	05.03.2017
	Morgen	63' (4'14/km) inkl. 4x(14 AFS + 45")	36' (4'54/km)				1h46 inkl. 4 HS- 10xHügel (16'30)- 4 HS-5x1000 [400 Trab] 3'23-3'27-3'26- 3'26-3'23	2h21 (4'52/km) inkl 2 Segmente
	Abend	Stabi (6 Übungen)	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC-3x100 m 500[80"] 700[2'10] 300[1'] 500[5'] 4x400[1'40 inkl. SS+LS]-3x200[1'] 16-15-14"-1'33-2'10-49"- 1'29-70.7-72.3-72.8-70.8- 36-35-35" Stabi+Sprünge		75' (4'20/km) inkl. 10 km TWL (1-1) 4'07-3'42-4'07-3'49- 4'10-3'41-4'01-3'48- 4'10-3'46	67' (4'10/km) Stabi (16 Übungen)	1h18 Rad mit Martin	
	km	15	16	0	17	16	23	29

Wochen-km	112	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW10	Datum	06.03.2017	07.03.2017	08.03.2017	09.03.2017	10.03.2017	11.03.2017	12.03.2017
	Morgen	73' (4'24/km) inkl. 6x(16 AFS + 1')	37' (4'58/km)				74' (5'06/km) inkl. 10 HS	25' EL Spiridon Halbmarathon in 1h15'56  8' AL 17'44-18'05-18'08- 17'52
	Abend		Spiridon (Halle): 10' EL 10x50m[50m](3'35)[3'30] 400(73.6)[1'800(2'33)[2'30] 1200(3'56)[3'800(2'32)[ 2'30]10x50[50m](3'31)[7' Trab]2x200[1']  7' AL + Stabi		77' (4'22/km) inkl. 10x2+1'[2']	71'(4'14/km) Stabi (16 Übungen)		
	km	17	17	0	18	17	15	28

Wochen-km	114	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW11	Datum	13.03.2017	14.03.2017	15.03.2017	16.03.2017	17.03.2017	18.03.2017	19.03.2017
	Morgen	62' (4'04/km) inkl. 7x(16 AFS + 1')	36' (4'56/km)				1h46 inkl. 3 HS- 10xHügel (17'08)- 3 HS-5xSchotter [<2' Trab]3'26-3'43-3'38- 3'51-400m in 72"	73' (5'02/km) 57' Rad (20 km)
	Abend		Spiridon (Halle): 22' EL- ABC 300(53")[1'500(90")][75"] 700(2'17)[1'45]300(51")][7 5"]500(88")][6'200(33")][5 0"]400(68")][90"]600(1'51 )[1'40]400(68")][90"]200(3 2")  10' AL + Stabi	34' (4'45/km)	84' (3'59/km)  inkl. 16 km TWL (1-1) 3'46-3'30-3'50-3'33- 3'52-3'34-3'40-3'37- 3'51-3'38-3'46-3'31- 3'50-3'42-3'46-3'14	64'(4'41/km) Stabi (16 Übungen)		
	km	15	18	7	21	14	24	15