

## 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	100	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW12	Datum	20.03.2017	21.03.2017	22.03.2017	23.03.2017	24.03.2017	25.03.2017	26.03.2017	
	Morgen		36' (4'57/km)				73' (5'08/km) inkl. 8x12'' HS	92' (4'17/km) mit Aaron und Dennis	
	Abend	Stabi (10 Übungen)	Spiridon (Halle): 21' EL-ABC+AFS 800[2'30]1200[3'30]1600[4'30]800[6']3x200[1']: 2'30-3'47-5'07-2'27-32.5-32.3-31.1 8' AL + Sprünge	48' (4'23/km) + 4 STL	79' (3'56/km) inkl. 15 km TDL	70' mit Martin (4'38/km) Stabi (16 Übungen)			
	km		0	18	11	20	15	14	22

Wochen-km	74	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW13	Datum	27.03.2017	28.03.2017	29.03.2017	30.03.2017	31.03.2017	01.04.2017	02.04.2017	
	Morgen		36' (4'51/km)				30' (4'27/km) +4 STL	11' + ABC +2 STL	
	Abend		54' (4'12/km) inkl. 8x1' [2']	43' (4'26/km) +4 STL	33' (4'30/km) +3 STL			19' EL HM Berlin 1h13'44	
	km		0	20	10	8	0	7	29

Wochen-km	80	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW14	Datum	03.04.2017	04.04.2017	05.04.2017	06.04.2017	07.04.2017	08.04.2017	09.04.2017
	Morgen							6' EL Paris Marathon 2h55'45
	Abend	Stabi (8 Übungen)	44' (4'46/km)	43' (4'40/km)	40' (4'18/km) inkl. 3' schnell +3 STL	35' (4'32/km) +4 STL Stabi (16 Übungen)		
	km	0	9	9	10	9	0	43

Wochen-km	22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW15	Datum	10.04.2017	11.04.2017	12.04.2017	13.04.2017	14.04.2017	15.04.2017	16.04.2017
	Morgen					48' mit Dennis (4'42/km)		59' mit Matthias (4'43/km)
	Abend	21 km Rad 18 km/h Stabi (8 Übungen)	21 km Rad 23,5 km/h		22 km Rad 22 km/h Stabi (17 Übungen)		46 km Rad 23 km/h mit Thomas und Martin	
	km	0	0	0	0	10	0	12

