

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	59	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	Datum	24.04.2017	25.04.2017	26.04.2017	27.04.2017	28.04.2017	29.04.2017	30.04.2017	
	Morgen	60' (4'17/km)					<i>krank</i>	<i>krank</i>	
KW17	Abend	Stabi (8 Übungen)	Spiridon: 22' EL-ABC+6 Abläufe 2x(700-500-700-500)[300/100 Trab][SS+AFS]-200-400-200[50/70''] 2'17-1'39-2'20-1'37-2'20-1'40-2'22-1'38-33.1-73.5-32.2 9' AL		76' (4'33/km) inkl. ABC + 4x1000 [400 Trab] mit Eshete: 3'18-3'15-3'12-3'08	67' (4'50/km) Stabi (18 Übungen)			
	km		14	14	0	17	14	0	0

Wochen-km	72	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW18	Datum	01.05.2017	02.05.2017	03.05.2017	04.05.2017	05.05.2017	06.05.2017	07.05.2017
	Morgen	36' (4'50/km) +3 STL					61' (4'38/km) inkl. 10x1'[1'] mit Dennis	74 km Rad 23 km/h mit Thomas
	Abend		35' (4'45/km) +3 STL	22' EL + ABC 5000 m Pfungstadt: 16'28,40 16' AL barfuß	86' (4'29/km)	48' (4'45/km) + Sensomotorik- zentrum Stabi (18 Übungen)		
	km		7	7	13	19	13	13

Wochen-km	106	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW19	Datum	08.05.2017	09.05.2017	10.05.2017	11.05.2017	12.05.2017	13.05.2017	14.05.2017
	Morgen		34' (4'40/km)				59' (4'27/km) inkl. 6x1'45	2h10 (4'44/km) +3 STL mit Dennis
	Abend	73' (4'54/km) inkl. 8x12" HS	Spiridon: 22' EL-ABC+2 Abläufe 500[80"]700[1'50]500[2'] 800[2'30]1000[3']600[2'4 0]2x200[1'] 1'32-2'11-1'31- 2'31-3'04-1'47-33"-32" 12' AL		81' (4'33/km) inkl. ABC, 2 STL + 2,5 km (8'33) + 4x400 [3' Trab] 70,9-70,5-70,7-69,9	65' (4'41/km)		36 km Rennrad 29 km/h
	km		15	19	0	17	14	13

Wochen-km	103	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW20	Datum	15.05.2017	16.05.2017	17.05.2017	18.05.2017	19.05.2017	20.05.2017	21.05.2017	
	Morgen		34' (4'39/km)				54' (4'04/km) 10,5 km Crescendo mit Dennis 3'59-3'48-3'35/km	2h09 (4'35/km) +3 STL	
	Abend	Stabi (8 Übungen)	Spiridon: 23' EL-ABC 3x400[2']2x300[90'']4x200[80''] 67,0-67,1-66,5-49,1-49,2-31,6-31,4-32,0-31,1 12' AL barfuß + Gymnastik	60' (4'20/km)	72' (4'46/km) inkl. 10xHügel (17'45)	71' (4'31/km) inkl. 4x15'' + 1x1'45	Stabi (16 Übungen)		
	km		0	17	14	15	16	13	28

Wochen-km	91	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW21	Datum	22.05.2017	23.05.2017	24.05.2017	25.05.2017	26.05.2017	27.05.2017	28.05.2017
	Morgen		35' (4'48/km)			32' (5'32/km) + 4 STL	30' (4'44/km) + 4 STL	14' EL Volkslauf Steinberg (21,1 km in 1h20'12: 18'34-19'20-18'50-19'28-4'00) 10' AL
	Abend	64' (4'31/km) inkl. 5 STL	Spiridon: 24' EL-ABC 2x(3x700[2']2x300[1'])[4'] 2x200[1'] 2'12-2'12-2'10-52,8-52,7-2'11-2'13-2'12-51,6-51,4-34,2-33,4 12' AL barfuß	90' (4'41/km)		mit Svenja		
	Stabi (7) + Schnelligkeit							
	km		14	20	19	0	6	7

Wochen-km	105	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW22	Datum	29.05.2017	30.05.2017	31.05.2017	01.06.2017	02.06.2017	03.06.2017	04.06.2017
	Morgen		35' (4'48/km)				29' (4'43/km) +4STL	2h10 (4'45/km) +3 STL mit Dennis
	Abend	64' (4'31/km) Stabi (9 Übungen)	Spiridon: 18' EL-ABC-2 STL 2er Staffel: 3x800, 2x400 [2'34/2'47/1'14/1'20] 2'26 2'28-2'26-68.5-68.7 12' AL		77' (5'02/km) inkl. ABC, 2 STL + 10x200 [100 geh/100 Trab] 33.2-32.3-32.4-32.6- 31.2-32.9-31.8-31.6- 31.8-30.4 mit Kasu & Eshete	46' (4'44/km) +4 STL	22' EL Volkslauf Schwanheim (10 km 35'37) 11' AL	
	km		13	17	0	15	10	22

Wochen-km	101	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW23	Datum	05.06.2017	06.06.2017	07.06.2017	08.06.2017	09.06.2017	10.06.2017	11.06.2017
	Morgen	70' (5'13/km) inkl. 6 Hügelsprints à 17" mit Svenja	35' (4'49/km)				46' (4'54/km) +3STL	18' EL Melibokuslauf (20 km 1h19'27) 1. Platz 13' AL
	Abend		Spiridon: 24' EL-ABC kurz 5x1000 [2'50] + 2x200, 3'10-3'14-3'12-3'12-3'07- 33.6-34.0 11' AL		26' EL - 4 km TWL (200/200) in 13'58 1600 (4'58) 1000 (3'08) 400 (67.5) [lange Pause] mit Kasu 27' AL	66' (4'54/km) Stabi (16 Übungen)		
	km		13	20	0	19	14	10