

## Legende

alle Trainings täglich auf [strava.com](https://www.strava.com)

Alternativtraining
DL
DL nüchtern
DL lang
Intervalle
KA
Ruhetag

Stabi
TDL
Wettkampf

AL=Auslaufen	Skip=Skippings
DL=Dauerlauf	SS=Strecksprünge
EL=Einlaufen	STL=Steigerungsläufe
EB=Endbeschleunigung	TDL=Tempodauerlauf
FS=Fahrtspiel	x'=x Minuten
KA=Kraftausdauer	x''=x Sekunden
KW=Kalenderwoche	[x']=x Minuten Pause

Wochen-km	63	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	12.06.2017	13.06.2017	14.06.2017	15.06.2017	16.06.2017	17.06.2017	18.06.2017
KW24	Morgen		34' (4'46/km)		65' (4'36/km) inkl. 4 STL + 1x1'40 sehr schnell	Rhön: 67' (5'05/km)		34' (4'52/km) +4 STL
	Abend	55' (4'37/km) inkl. 5' flott	Spiridon: 24' EL-ABC kurz 4-3-4-3-200 [70/50/50/40''] [7'] 3-4-3- 200 [50''] [5'] 2x200 [1'] 70.2-51.2-68.3-49.7-31.9- 50.2-68.7-51.6-32.2-34.5- 33.2 Stabi (8 Übungen)			MTB: 2h20		
	km		12	17	0	14	13	0

Wochen-km	58	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	19.06.2017	20.06.2017	21.06.2017	22.06.2017	23.06.2017	24.06.2017	25.06.2017
KW25	Morgen			27' (4'46/km) +3 STL			27' (4'46/km) +4 STL	48 km Rad mit Martin 24 km/h, 2 h inkl. 3' + 8' auf Druck
	Abend	34' (4'36/km) +4 STL Stabi (8 Übungen)	35' (4'30/km) +4 STL	23' EL Darmstadt Stadtlauf: 16'32, Platz 6 7' AL		35' (4'29/km) +4 STL Stabi (16 Übungen)	21' EL + ABC HM 5000: 16'58, Platz 3 13' AL	
	km		8	8	17	0	8	17

Wochen-km	37	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	26.06.2017	27.06.2017	28.06.2017	29.06.2017	30.06.2017	01.07.2017	02.07.2017
KW26	Morgen			35' (4'47/km)				3h05 Rennrad mit Thomas 84 km, 27 km/h inkl. 3 Sprints
	Abend	37' (4'30/km) +4 STL Stabi (8 Übungen)	36' (4'28/km) +4 STL	20' EL Wü2run: 7,4 km 26'02 (7.) 13' AL	52' Rad 21 km, 24,5 km/h	81' Rennrad 41 km, 30,5 km/h Stabi (16 Übungen)		
	km		8	8	21	0	0	0

Wochen-km	88	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	Datum	03.07.2017	04.07.2017	05.07.2017	06.07.2017	07.07.2017	08.07.2017	09.07.2017	
KW27	Morgen		35' (4'48/km)				2h20 (4'50/km) +3 STL	3h44 Rennrad mit Thomas 106 km, 28,3 km/h	
	Abend	33' (4'21/km) Stabi (7 Übungen)	Spiridon: 23' EL-ABC-4 Abläufe 1200[3'30]600[3']400[70"] ]600-400-1200: 3'53- 1'50.4-71.6-1'51.5-72.9- 3'52 10' AL barfuß		73' (4'20/km) inkl. Fahrtspiel: 8'-3'-6'- 2'-4'-1' [2']	62' (4'22/km) +3 STL Stabi (16 Übungen)			
	km		8	20	0	17	14	29	0

Wochen-km	98	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	10.07.2017	11.07.2017	12.07.2017	13.07.2017	14.07.2017	15.07.2017	16.07.2017
KW28	Morgen		37' (5'01/km)			64' (4'26/km) +3 STL	2h21 (4'37/km)	4h44 Rennrad mit Thomas, Oli & Martin 119 km, 25 km/h, inkl. Stoppomat Gr. Feldberg (34'50)
	Abend	60' (4'22);  13' (4'17/km): Tempomacher für Sportabzeichen	Spiridon: 25' EL-ABC-4 Abläufe 2x500-6x300-2x500- 2x200[90''/1'] 90.8-88.6- 52.3-52.8-51.6-52.0-52.2- 52.1-91.6-87.0-35.2-34.9  9' AL		73' inkl. 10 km TWL (1/1) 3'58-3'37-4'02-3'45- 4'04-3'39-3'58-3'42- 4'07-3'35 = 38'27			
	km	17	19	0	17	14	31	0