

Legende

Alternativtraining
DL
DL nüchtern
DL lang
Intervalle
KA
Ruhetag

Stabi
TDL
Wettkampf

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

Wochen-km	97	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	17.07.2017	18.07.2017	19.07.2017	20.07.2017	21.07.2017	22.07.2017	23.07.2017
KW29	Morgen		36' (4'57/km)			74' (4'26/km) inkl. 4 STL	2h26 (4'48/km) mit Christoph	3h56 Rennrad mit Thomas 106 km, 27 km/h, inkl. Rimhorn Segment (8'10)
	Abend	66' (4'22)	Spiridon: 23' EL-ABC-3 Abläufe 3x(600-400-800) [2'/80''/5']: 1'54.3-71.2- 2'30.0-1'52.0-71.3-2'30.7- 1'53.8-70.6-2'31.9		61' (4'00/km) inkl. 6x4' [2'] mit Aaron	2h36 Rad mit Martin 59 km, 22,6 km/h		
		Stabi (8 Übungen)	10' AL			Stabi (16 Übungen)		
	km	15	20	0	15	17	30	0

Wochen-km	98	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	24.07.2017	25.07.2017	26.07.2017	27.07.2017	28.07.2017	29.07.2017	30.07.2017
KW30	Morgen		36' (4'57/km)		63' (4'23/km) inkl. 8x1' [1']	43' (4'20/km) inkl. 4 STL + 1'30 (Segment)	43' (4'26/km) +4 STL	Volkslauf Hausen 22' EL - HM 1h17'46 - 8' AL
	Abend		80' (4'02/km) inkl. 15 km TDL 18'39-18'23-18'34 Σ 55'36	47' (4'20/km) +3 STL				
		0	27	11	14	10	10	26

Wochen-km	129	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW31	Datum	31.07.2017	01.08.2017	02.08.2017	03.08.2017	04.08.2017	05.08.2017	06.08.2017	
	Morgen		36' (5'00/km)		35' (4'55/km)		2h32 (4'27/km)	53' (5'11/km)	
	Abend	78' (4'20/km) inkl. 4x(14 AFS + 1')	Spiridon: 21' EL-ABC-3 Abläufe 6x1200 [3'30]: 4'03.6- 3'55.8-3'56.5-4'05.1- 4'03.5-4'02.2		75' (4'09/km) inkl. 12 km TWL (1/1) 3'50-3'38-4'09-3'43- 3'59-3'40-4'07-3'40- 4'04-3'40-3'58-3'41 Σ 46'09	87' (4'27/km) +4 STL Mit Dennis			+5 STL mit Svenja
		Stabi (8 Übungen)	8' AL		Stabi (16 Übungen)				
	km		18	22	0	25	20	34	10

Wochen-km	133	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW32	Datum	07.08.2017	08.08.2017	09.08.2017	10.08.2017	11.08.2017	12.08.2017	13.08.2017	
	Morgen	37' (5'16/km) mit Svenja +4x(14 AFS+1 STL)	37' (5'18/km) mit Svenja	30' Ergometer	30' (5'07/km) mit Svenja +4 STL	30' Ergometer 21 km radeln	2h37 (4'21/km)	56' (5'21/km) mit Svenja	
	Abend	23 km radeln 79' (4'23/km)	66' (4'22/km) inkl. 4x8' [2'45]		68' (4'17/km) inkl. 6k (22'07)[4'] + 5x500[2]: 1'38-1'41- 1'40-1'41-1'35	78' (4'21/km)		20 km radeln	
	km		25	22	0	22	18	36	10

