

## 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	112	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	18.09.2017	19.09.2017	20.09.2017	21.09.2017	22.09.2017	23.09.2017	24.09.2017
<b>KW38</b>	Morgen		37' (5'02/km)		36' (4'57/km)		73' (4'22/km)	
							Stabi (8 Übungen)	
	Abend	59' Rad 22 km, 22,2 km/h	Spiridon: 23' EL- ABC 10 km TWL (400/400): 83.2-86.5-80.5-87.1-82.5- 86.0-83.3-87.8-82.8-87.6- 83.6-88.1-82.4-88.3-83.3- 88.5-83.6-88.6-83.2-88.7- 83.4-87.3-82.3-88.8-81.5 Σ 35'29		64' (4'13/km) inkl. 8x1' mit Aaron	63' (4'23/km) +3x12 AFS + 4 STL		2h10 (4'04/km) 20 km (4'13/km) + 10 km in 35'27 + 15' AL
		Stabi (9 Übungen)	10' AL	Yoga				
km		0	25	0	23	14	17	33

Wochen-km	156	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW39	Datum	25.09.2017	26.09.2017	27.09.2017	28.09.2017	29.09.2017	30.09.2017	01.10.2017	
	Morgen	37' (5'05/km)	37' (5'06/km)		37' (4'59/km)	58' (5'00/km)	36' (4'55/km)	2h32 (4'21/km)	
						+3 STL			
	Abend	53' (4'52/km)	Spiridon: 22' EL- ABC+2 Abläufe 3x5 km [3']: 17'59-17'57- 17'51. Letzter als# TWL: 82"-88"-83"-89"-84"-89"- 85"-90"-83"89"83"-86"- 40"			2 h (4'10/km)		1h27 (4'28/km)	39' Aquajogging
		Stabi (8 Übungen)	7' AL	Yoga	mit 25 km flott: 19'41- 19'32-19'51-20'09- 20'11		Stabi (16 Übungen)	mit 5'-8'12'-10'-5' schnell	
km		18	29	0	36	12	26	35	

Wochen-km	159	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW40	Datum	02.10.2017	03.10.2017	04.10.2017	05.10.2017	06.10.2017	07.10.2017	08.10.2017	
	Morgen	Gymnastik + 35' (5'36/k)	Gymnastik + 35' (5'41/km)		35' (5'24/km)	32' (5'18/km)	57' (5'13/km)	2h41 (4'18/km)	
		Massage + Gymnastik			mit Svenja	mit Svenja	mit Svenja	+4 STL	
	Abend	80' (4'57/km) mit Till, Niko + John	Spiridon: 22' EL + ABC 3x2000-400-300-200: 6'57- 6'51-6'39-79"-56"-35"	32' (4'57/km)		76' (4'26/km)	74' (4'16/km)	67' (4'40)	
		39' Aquajogging	11' AL	mit Svenja		inkl. 20x1'/1'			
km		22	21	7	23	23	25	38	

