

## 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	5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	02.11.2015	03.11.2015	04.11.2015	05.11.2015	06.11.2015	07.11.2015	08.11.2015
<b>KW45 (Regeneration)</b>	Morgen							
	Abend	Rad: 70' 27,3 km	Spiridon: 19'EL - ABC - 4 Abläufe + 6STL	Rad: 85' 31,3 km	Rad: 62' 18,5 km			Rad: 92' 31,7 km
	km		0	5	0	0	0	0

Wochen-km	79	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	09.11.2015	10.11.2015	11.11.2015	12.11.2015	13.11.2015	14.11.2015	15.11.2015
<b>KW46 (vorsichtiger Wiedereinstieg)</b>	Morgen	42' locker 4'32/km			60' mit EB 1k 3'43 4'32/km		59' 4'42/km	2h01 4'41/km +3STL
	Abend		Spiridon: 21'EL-ABC- 4x14AFS-3x10SS 2x(300-400-300-200[1']), dazw. 400 62.1-82.1-59.0-38.2 65.3 59.6-77.6-57.2-36.1	45' locker 4'40/km			Stabi (17 Übungen)	
	km		9	8	10	13	0	13

Wochen-km	105	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW47	Datum	16.11.2015	17.11.2015	18.11.2015	19.11.2015	20.11.2015	21.11.2015	22.11.2015
	Morgen		42' (4'35/km)	64' (4'15/km) mit 10k in 38'20		76' (4'42/km)	59' locker 4'44/km	2h13 4'42/km +3STL
	Abend	62' (4'28/km) +4x(10AFS, 30 Skip, 8SS, 50m Sprint)	Spiridon: 20'EL-ABC- 4Abläufe-2STL-  200(34,1)[50"], 300(52,9)[1'], 400(70,6)[70"], 500(92,1)[80"], 400(71,8)[70"], 300(51,9)[1'], 200(32,5)[5']200(33,3)[50 "], 300(51,7)[1'], 400(72,2)[70"], 300(53,5)[1'], 200(33,8) -  8' AL - 2x14AFS - 2x14SS - 3xDragonWalk - Stabi			Stabi (15 Übungen)		
	km	14	19	15	0	16	13	28

Wochen-km	100	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW48	Datum	23.11.2015	24.11.2015	25.11.2015	26.11.2015	27.11.2015	28.11.2015	29.11.2015
	Morgen	63' (4'53/km) +4x(12AFS, 30 Skip, 8 SS, 50m Sprint)	46' (4'57/km)	77' 4'36/km	95' 4'45/km		47' (4'45/km) +4STL	33' (4'35/km) +ABC +2STL
	Abend	Zirkel (15 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-2STL- 3x5x200(32-34")][50"]][SP: 4x8/10SS]  4x8SS, 4x12AFS, 5'AL, Stabi			Stabi (17 Übungen)		24' EL <b>Adventscross</b> Pfungstadt: 7780 m 27'51  15' AL
	km	13	18	17	20	0	10	22

Wochen-km	113	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW49	Datum	30.11.2015	01.12.2015	02.12.2015	03.12.2015	04.12.2015	05.12.2015	06.12.2015
	Morgen	58' (4'40/km) +4x(12AFS, 30 Skip, 8 SS, 40m Sprint)	48' (4'34/km)	76' inkl. 12 k 45'40 18'36-19'29-7'35			58' (4'29/km) inkl. 2x1'-15'-2x1'[2']	2h22 (4'39/km) +3STL
	Abend		Spiridon: 20'EL-ABC-4STL- 4x(300(~50'')[75'']200(~32'')[60'']100(~15'')[2'30]) 8'AL-4x12AFS-4x8SS		97' (4'55/km)	Stabi (16 Übungen)		
	km	12	19	18	20	0	13	31

Wochen-km	116	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW50	Datum	07.12.2015	08.12.2015	09.12.2015	10.12.2015	11.12.2015	12.12.2015	13.12.2015
	Morgen	68' (4'36/km) +5x(12AFS, 30 Skip, 8 SS, 50m Sprint)	48' (4'34/km)	66' inkl. 10 k TWL 2x(2k mittel, 3k schnell): 7'51-11'05-8'03-11'17 =38'16			75' inkl. Schotter: 8x1000 [<2'] 3'33-3'38-3'32-3'34-3'34-3'35-3'38-3'24	2h11 (4'37/km) +3STL
	Abend		Spiridon: 19'EL-ABC-2x4x(300(55-50'')[40'']200(35-33'')[70'']6')-6'AL-5x10SS-5x10AFS-Stabi		96' (4'53/km)	Stabi (17 Übungen)		
	km	15	20	16	20	0	17	28

Wochen-km	<b>121</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>KW51</b>	Datum	14.12.2015	15.12.2015	16.12.2015	17.12.2015	18.12.2015	19.12.2015	20.12.2015
	Morgen	75' (4'30/km) +5x(12AFS, 30 Skip, 8 SS, 50m Sprint)	48' (4'35/km)	76' inkl. 12k TDL 19'03-19'10-7'28		88' (4'30/km)	76' inkl. 4x1,5k bergan [3'-1' schnell-3'] 5'38-5'35-5'41-5'28	2h16 mit Dennis 4'33/km +4STL
	Abend	Stabi (11 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-2STL-200(34'')400(71'')600(1'49)400(69'')200(32'')[60''/70''/1'40][3x10Einbeinsprünge]-5x100(<16'')[20''+100Trab](3x10Einb.spr.)-200(33'')400(69'')200(32'')[60''/70'']-2x10Einb.spr.-2x10SS-2x14AFS-8'AL			Stabi (16 Übungen)		
	km	17	19	18	0	20	17	30

Wochen-km	<b>140</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>KW52</b>	Datum	21.12.2015	22.12.2015	23.12.2015	24.12.2015	25.12.2015	26.12.2015	27.12.2015
	Morgen	78' (4'27/km) +6x(12AFS, 30Skip, 8SS, 50m Sprint)	49' (4'40/km)	1h44' (4'32/km)	1h28 (3'59/km) inkl. 15k TDL mit Axel und Manu 18'30-17'58-17'27	82' (5'02/km) mit Axel und John	59' (4'46/km) +6STL	2h06 mit Axel 4'17/km +3STL
	Abend	Stabi (9 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-2STL-8x400[70'']5'4x200[50'']:75-73-72-71-71-71-70-70-33-32-32-31''-11'AL-2x14AFS-2x12SS-Stabi					
	km	18	20	23	22	16	12	29

Wochen-km	<b>142</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>KW53</b>	Datum	28.12.2015	29.12.2015	30.12.2015	31.12.2015	01.01.2016	02.01.2016	03.01.2016
	Morgen	77' (4'43/km) +6x(12AFS, 30Skip, 8SS, 50m Sprint)  mit Tinka & Dennis	49' (4'38/km)	85' (4'06/km) inkl. 15k in 56'03 18'51-18'48-18'24	90' (5'04/km)  +278 hm	30' (5'44/km)  mit Svenja +6x8" Bergsprints	80'(4'39/km)+278hm  mit freiem FS: 4'15[50"]2'35[3'15]2'15[2' 10]45"[3]40"[7'20]30"[1 3'25]40"[4'45]2'05[2'30]1' 05 > bergan mit Druck	2h12 (4'10/km)  +3STL
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-4STL- 3x4x200[30", 3. Serie 50"][4]: 7x33", 5x32"- 11'AL-2x14AFS-2x14SS- Stabi		33' (5'00/km)  +182 hm		32' (4'24/km)	
	km	16	19	21	24	6	25	31

Wochen-km	<b>110</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>KW01</b>	Datum	04.01.2016	05.01.2016	06.01.2016	07.01.2016	08.01.2016	09.01.2016	10.01.2016
	Morgen	60' (4'35/km)	49' (4'37/km)	78' (4'40/km)		44' (4'24/km)  +4STL	20' (4'48/km)  +ABC+4 Abläufe	2h03 (4'43/km)  mit Dennis + 3 STL
	Abend	27' (4'42/km)	Spiridon: 20'EL-ABC-4STL- 5x200(34- 32,5")[50"][4x16SS]2x600 (1'50- 1'49)[2'] [4x16AFS]5x200(3 4-33") [40"]+4x16AFSrü  11'AL-2xDragonwalk- 2xBrückengang-Stabi			Stabi (17 Übungen)	<b>Cross Offenbach:</b> Suppenschüssel 21' EL+ABC+2 Abläufe ~8000 m 29'13 13' AL	
	km	19	20	17	0	10	18	26

Wochen-km	158	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW02	Datum	11.01.2016	12.01.2016	13.01.2016	14.01.2016	15.01.2016	16.01.2016	17.01.2016
	Morgen	83' (4'10/km) +5x(12AFS+30Skip+8SS+50m Sprint)	48' (4'33/km)	87' (4'05/km) inkl. 16k in 60'18 18'42-18'57-19'04-3'35	97' (4'58/km) +290hm	27' (5'56/km) stark vereist	29' (4'57/km)	2h33 (4'33/km) mit Aaron Schnee, +3STL
	Abend	28' (4'47/km) Stabi (12 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC-2STL- 2x(400[1']600[90'']800[2'] 600[90''Trab]400)[4x12SS (72.7-1'49-2'33-1'51- 72.0; 74.0-1'52-2'34-1'53- 71.8) 9'AL-4x16AFS			Stabi (16 Übungen)	26'EL-4x(2000- 400)[400Trab] 6'49-76''-6'56-78''-6'58- 79''-7'00-78''	
	km		26	22	22	20	5	29

Wochen-km	148	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW03	Datum	18.01.2016	19.01.2016	20.01.2016	21.01.2016	22.01.2016	23.01.2016	24.01.2016
	Morgen	86' (4'27/km)	55' (4'47/km)	94' (4'00/km) inkl. 18k in 66'54 18'39-18'29-18'33- 11'15 (3'43/km)		1h44 (4'31/km)	Eis: kein Laufen	2h33 (4'19/km) mit Dennis + 3 STL
	Abend	27' (4'44/km) +6x(12AFS+30Skip+8SS+50m Sprint) Stabi (8 Übungen)	Spiridon: 22'EL-ABC-2STL 600[90''Trab]800[2'30Tra b]1000[4x16AFS]- 800[2'30Trab]600[1'45Tra b]400[1'Trab]200-8'AL 1'51-2'29-3'05-2'31-1'53- 70.2-33.2 2x10SS-Dragonwalk- Brückengang			Stabi (16 Übungen)	84' (4'16/km) inkl. FS: 10-1-7-2-4-3- 10-1'[2']	
	km		25	22	23	0	23	20

Wochen-km	136	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW04	Datum	25.01.2016	26.01.2016	27.01.2016	28.01.2016	29.01.2016	30.01.2016	31.01.2016	
	Morgen	86' (4'25/km)	48' (4'33/km)	85' inkl. 15k in 56'19 18'42-18'53-18'44  (3'45/km)	54' (4'54/km)	28' (5'08/km)	<b>Rodgau Ultra 50km</b> 19'47-20'43-19'29- 19'47-19'07-19'29- 19'28-19'29-19'26- 19'36 3h16'25 (3'56/km)	Radbegleitung Svenja: 1h43 17 km	
	Abend	28' (4'30/km)  +6x(12AFS+30Skip+ 8SS+50m Sprint)  Stabi (11 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-4STL 4x400[1']3x10Einbeinspr. ]3x1000[3']4x12AFS+3x8 SS]300[1']200 72.0-70.5-70.5-67.6-3'07- 3'10-3'09-52.0-32.4-  8' AL			Stabi (16 Übungen)			
	km		26	22	21	11	6	50	0

Wochen-km	106	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW05	Datum	01.02.2016	02.02.2016	03.02.2016	04.02.2016	05.02.2016	06.02.2016	07.02.2016	
	Morgen	43' (4'39/km)	34' (4'35/km)	68' (4'31/km) +4x(16AFS+1STL)			35' (4'42/km)  +2STL	27' (4'40/km)  +ABC+4Abläufe	23' Rad - 1h55 (4'28/km)+4STL - 26' Rad mit Dennis, Hendrik und Aaron
	Abend			Spiridon (verhalten): 20'EL- ABC-2STL 800[2'30]600[2']500 [90"]400[70"]300[60"]200 2'37-1'52-1'31-71"0-52"3- 31"5  5x14AFS-10'AL-2x10SS- Stabi			33' (4'23/km) +ABC+4Abläufe Stabi (16 Übungen)	10 km Jügesheim 20' EL - 34'15 - 24' AL	1 h Rolle
	km		9	16	15	0	15	25	26

Wochen-km	150	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW06	Datum	08.02.2016	09.02.2016	10.02.2016	11.02.2016	12.02.2016	13.02.2016	14.02.2016
	Morgen	1h27' (4'27/km)	48' (4'29/km)	1h43' (4'29/km)	94' inkl. 18k in 65'49 18'13-18'21-18'10- 11'06 (3'39/km)		27' (4'39/km) 8000+4*1000[400Trab] 28'41-3'24-3'26-3'27- 3'22 28'	2h13 (4'26/km) + 3STL
	Abend	29' (4'37/km) +6x(16AFS+30Skip+ 8SS+50m Sprint)  Stabi (12 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC-2STL Trabpausen: 2x1000[3']600[2']400[1']2 00-[4x12SS]- 1000[2']600[2']200 3'09.6-3'08.7-1'54.3-73.3- 32.1-3'07.8-1'52.5-32.6  8'AL-2x10SS- 2xDragonwalk- Brückengang-Liegestütz			Stabi (16 Übungen)		
	km	26	22	23	24	0	25	30
Wochen-km	151	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW07	Datum	15.02.2016	16.02.2016	17.02.2016	18.02.2016	19.02.2016	20.02.2016	21.02.2016
	Morgen	1h24' (4'18/km)	46' (4'25/km)	95' inkl. 18k in 67'11 18'27-18'42-18'43- 11'19 (3'44/km)			26' (4'35/km) 6-4-2-1-500- 200[400Trab] 21'06- 14'05-6'54-3'21-1'38- 37" 31' (5'09/km)	2h05 (4'34/km) +4STL
	Abend	30' (4'44/km) +6x(16AFS+30Skip+ 8SS+50m Sprint)  Stabi (8 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC Trabpausen: 800[3']1200[3'30]1600[4'] 1200[3'30]800[5']3x200[1 '] 2'33,7-3'51,5-5'06,7- 3'46,6-2'33,7-34,5-32,7- 31,9 11' AL		1h55 (4'51/km) + 388hm	Stabi (16 Übungen)		
	km	26	22	24	24	0	28	27



Wochen-km	133	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW08	Datum	22.02.2016	23.02.2016	24.02.2016	25.02.2016	26.02.2016	27.02.2016	28.02.2016
	Morgen	88' (4'22/km) +6x(12AFS+1STL)	48' (4'27/km)	54' (4'42/km)	77' (4'34/km) +3STL		28' (4'45/km) + ABC + Abläufe	2h14 (4'27/km) +4STL
	Abend	27' (4'42/km) Stabi (10 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC Trabpausen: 800[2'30]600[2']400[2']600[2']800[5']200[1']400[80']600[2']400[80"]200 2'31,4-1'51,4-65,8-1'50,0-2'26,6-33,2-72,1-1'50,7-72,9-32,8 11' AL - Stabi			30' (4'43/km) + 6STL Stabi (17 Übungen)	21' EL + ABC HM Cross: 8000 m in 28'25 6. Platz 20' AL	
	km		26	21	11	17	6	22

Wochen-km	90	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW09	Datum	29.02.2016	01.03.2016	02.03.2016	03.03.2016	04.03.2016	05.03.2016	06.03.2016
	Morgen	65' (4'36/km)	36' (4'37/km)				28'-5x1000[400Trab]-15' 3'19.0-3'18.9-3'18.6-3'20.2-3'15.3	86' (4'26/km)
	Abend	Stabi (16 Übungen)	91' inkl. 15k in 53'00 17'44-17'44-17'32 (3'32/km)			50' (4'37/km) Stabi (18 Übungen)		
	km		14	29	0	0	11	16

Wochen-km	106	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW10	Datum	07.03.2016	08.03.2016	09.03.2016	10.03.2016	11.03.2016	12.03.2016	13.03.2016
	Morgen	56' (4'22/km)	48' (4'29/km)	65' (4'37/km)	46' (4'36/km)		34' (4'27/km) +4STL	18'+ABC+2Abläufe
	Abend	26' (4'39/km)	Spiridon: 19'EL-ABC-4Abläufe Trabpausen: 8x600[1'45][5']2x200[1'] 1'52.1-1'51.7-1'52.2- 1'51.2-1'51.8-1'49.2- 1'49.4-1'48.2-33.4-32.4  10' AL			Stabi (17 Übungen)		17' EL + ABC  HM FfM 1h13'27 16'47-17'34-17'38- 17'30  19' AL
	km	19	23	14	10	0	8	32

Wochen-km	117	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW11	Datum	14.03.2016	15.03.2016	16.03.2016	17.03.2016	18.03.2016	19.03.2016	20.03.2016
	Morgen	77' (4'24/km)	53' (4'27/km)	73' (4'29/km)		83' (4'12/km)	28'-3x1000[6']-15' 3'07.0-3'04.0-3'04.4	2h07 (4'36/km) +2 STL mit Axel
	Abend	Stabi (12 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC-4Abläufe-2STL 3x(200-400-200-400-200)[45"/70"/3'] 35.5-74.1-34.1-73.5-33.8- 33.5-69.6-32.9-68.3-33.5- 33.7-71.5-32.4-68.9-32.5  10' AL		Rolle: 60'	Stabi (18 Übungen)		
	km	17	23	16	0	20	13	28

Wochen-km	159	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW12	Datum	21.03.2016	22.03.2016	23.03.2016	24.03.2016	25.03.2016	26.03.2016	27.03.2016
	Morgen	87' (4'28/km) +3 STL	50' (4'28/km)	2h04 (4'16/km) +3 STL		88' inkl. 5x200-1000-5x200 36.6-37.0-35.3-35.7-35.7-3'10.5-34.4- 35.2-34.7-34.9-34.0	16'-10x1000[400 Trab]-13' 3'(21.3-21.4-20.1-15.1-20.9-20.1-19.3-19.8-21.0-17.3) mit Manu und Thorsten	2h08 (4'23/km) +3 STL
	Abend	27' (4'33/km) Stabi (19 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC-2Abläufe-2STL 800-1200-800-1200-800-400-2x200[2'30/3'/4'/1' Trab] 2'33.3-3'54.7-2'32.6-3'53.0-2'31.3-72.3-33.2-32.2 11' AL		Stabi (16 Übungen)	57' (4'35/km) mit Manu		
	km	26	25	29	0	30	20	29

Wochen-km	139	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW13	Datum	28.03.2016	29.03.2016	30.03.2016	31.03.2016	01.04.2016	02.04.2016	03.04.2016
	Morgen	43' (4'46/km) +Sprintpyramide	52' (4'34/km)	89' (4'30/km) +2STL	76' inkl. 10xHügel (16'58) + 10' steady	37' (4'40/km)	75' (4'28/km) +3 STL	20' EL 25k Seligenstadt 1h28'43: 17'31-17'38-17'33-17'40-18'22 11' AL
	Abend		Spiridon: 21'EL-ABC-2STL 7x1000[3'] [5'] 2x500[80"]: 3'(18.5-15.2-14.6-15.4-14.1-15.0-11.8)-94''1-92''9 9' AL		41' (4'40/km)	Stabi (17 Übungen)		
	km	9	29	20	25	8	17	31

Wochen-km	127	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW14	Datum	04.04.2016	05.04.2016	06.04.2016	07.04.2016	08.04.2016	09.04.2016	10.04.2016
	Morgen	64' (4'34/km)	50' (5'28/km)	76' (4'32/km)	34' (4'43/km) + Sprintpyramide		65' mit Dennis: 3-1'40-2-80''-1-1' [3'] 10'13-6'41-3'16	2h08 (4'34/km) mit Martin + 3 STL
	Abend	Stabi kurz (8 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC-2STL 3x1600[3']2x800[2'10]2x200[1']: 5'17.3-5'18.0-5'18.2-2'37.5-2'35.4-33.6-32.2 11' AL		81' mit Manu inkl. 15k in 57'06 19'20-19'06-18'40 Stabi (17 Übungen)			
	km	14	26	17	27	0	15	28

Wochen-km	111	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW15	Datum	11.04.2016	12.04.2016	13.04.2016	14.04.2016	15.04.2016	16.04.2016	17.04.2016
	Morgen	86' (4'31/km) + Sprintpyramide	51' (4'40/km) inkl. 90'' schnell	86' (4'29/km) + 8 STL	84' inkl. 10xHügel (16'45) + 5k (20'01)		76' inkl. Fahrtspiel: 6x1'[2']][5']6x30''[2']	52' (4'38/km)
	Abend	Stabi kurz (8 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC kurz 3x1500[2'30]4x400[1']: 4'49.1-4'54.8-4'55.3-72.9-71.5-72.0-65.5 14' AL		Stabi (17 Übungen)			
	km	19	25	20	19	0	17	11

Wochen-km	91	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW16	Datum	18.04.2016	19.04.2016	20.04.2016	21.04.2016	22.04.2016	23.04.2016	24.04.2016
	Morgen		53' (4'39/km) inkl. 50'' + 2' flott			36' (4'33/km) +6 STL	27' (4'35/km) +ABC +2Abläufe	2h03 (4'34/km)
	Abend	Stabi kurz (7 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC+Sprints 2x400[1']600[1'40]800[3'] 1000[4']600[1'40]2x400[1']: 74.7-73.4-1'53.6-2'35.8-3'10.6-1'55.4-70.9-73.0 12' AL	47' (4'46/km)			<b>HM 10000m Erbach</b>  21' EL 33'57.45 (6.) 16' AL	
	km		0	23	10	0	8	23

Wochen-km	130	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW17	Datum	25.04.2016	26.04.2016	27.04.2016	28.04.2016	29.04.2016	30.04.2016	01.05.2016	
	Morgen	78' (4'31/km)  +2 STL  +Sprintpyramide	50' (4'31/km)	83' inkl 15k in 58'27  19'29-19'31-19'27			65' (4'40/km)	27' EL-1600 breakdown[400 Trab]  5'28.1-4'51.3-4'07.5-3'22.5-2'43.8-1'58.2-73.0-34.3 29' AL	2h26 (4'30/km) +3STL
	Abend	Stabi (13 Übungen)  +Sprünge	Spiridon: 20'EL-ABC+2STL 3x800[2'30][4']400 [70'']300[2']6x200[1'] 2'32.5-2'31.2-2'29.7-71.8-50.0-33.7-33.1-33.1-32.1-32.0-31.1 12' AL				Stabi (17 Übungen)		
	km		18	24	20	0	14	22	32

Wochen-km	104	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW18	Datum	02.05.2016	03.05.2016	04.05.2016	05.05.2016	06.05.2016	07.05.2016	08.05.2016
	Morgen	67' (4'48/km)	51' (4'35/km)	92' (4'37/km)	82' (4'07/km) mit Manu und Dennis: 15k in 57'04 (19'19- 19'05-18'40)	48' (4'48/km)		34' mit Svenja (5'16/km) +4STL
	Abend	Stabi (9 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 20'EL-ABC 2x(600[1'40]500[90'']400[ 70'']300[1']200[4'])+2x20 0[1'] 1'52.5-1'30.5-71.7-50.7- 31.3-1'51.5-1'28.9-69.7- 50.4-32.1-33.2-33.0 12' AL		49' mit Stephan (4'48/km)  +3x12AFS +2STL			
	km		14	23	20	30	10	0

Wochen-km	118	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW19	Datum	09.05.2016	10.05.2016	11.05.2016	12.05.2016	13.05.2016	14.05.2016	15.05.2016
	Morgen	86' (4'27/km) +3 STL	52' (4'43/km)	66' (4'49/km) +4x12 AFS		35' (4'32/km) + 6STL	25' (4'48/km) +ABC +2STL	2h29' (4'38/km) +3STL
	Abend	Stabi (10 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 18'EL-ABC 3x800[3']][5]600-400-600- 400-400[1'40/70''] 2'30.8-2'28.9-2'24.7- 1'53.2-69.5-1'52.0-69.2- 71.0 12' AL			Stabi (16 Übungen)	Schwanheim 21' EL - 10 km 34'49 - 15' AL	
	km		19	23	14	0	8	22

Wochen-km	101	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW20	Datum	16.05.2016	17.05.2016	18.05.2016	19.05.2016	20.05.2016	21.05.2016	22.05.2016
	Morgen	66' mit Dennis (4'32/km)	50' (4'33/km)	65' (4'43/km)  +4x16 AFS	72' (4'20/km)  inkl. 5x3'[3']		34' (4'43/km)	<b>Steinberger Volkslauf</b>  16' EL - 21,1 km 1h18'50 - 14' AL 17'42-18'45-18'45- 19'35-4'03
	Abend		Spiridon: 21'EL-ABC-4STL 4x(700-500)- 700[2'/90'']+2x200[1'] 2'13.9-1'32.1-2'14.0- 1'31.5-2'13.5-1'32.7- 2'13.0-1'31.0-2'09.5-34.7- 33.0 11' AL		Stabi (16 Übungen)		1. Dietzenbacher Turmlauf 7' EL - Turmlauf (42'')	
	km	10	24	14	17	0	9	27

Wochen-km	120	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW21	Datum	23.05.2016	24.05.2016	25.05.2016	26.05.2016	27.05.2016	28.05.2016	29.05.2016
	Morgen	54' (4'48/km)	51' (4'40/km)	80' (4'44/km)	63' inkl. 6x4'[3'] mit Dennis, Manu, Christoph, Tinka	2h27' (4'30/km)  +3STL	91' (4'46/km)	Rad: 1h55 23,6 km/h 45 km
	Abend	Stabi (11 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 19'EL-ABC 3x6x400[1'/3'] 77,5-72,3-72,6-71,7-73,4- 70,8-73,8-72,5-72,9-71,9- 72,2-71,9-75,9-74,3-72,6- 73,3-73,8-70,7  11' AL			Stabi (17 Übungen)		
	km	11	26	17	14	33	19	0

Wochen-km	130	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW22	Datum	30.05.2016	31.05.2016	01.06.2016	02.06.2016	03.06.2016	04.06.2016	05.06.2016	
	Morgen		52' (4'42/km)	90' (4'40/km) +2 STL		42' (4'32/km) +2 STL	37' (4'41/km)	2h24' (4'36/km) mit Dennis + Aaron +1 STL	
	Abend	45' (4'51/km)	Spiridon: 23'EL-ABC 500[80'']600[6']4x300[1'4 5]600[2']500[90'']400[70' ]300[1']200 1'34.5-1'53.2-49.3-52.7- 53.1-53.2-1'55.7-1'34.9- 73.4-53.4-33.7 10' AL		58' Rennrad mit Svenja 25,6 km/h  24 km	41' (4'20/km)  +3 STL  Stabi (17 Übungen)	<b>Heusenstammer Kirchenlauf</b> 12' EL 16,6 km 62'55 (1.) 18'13-19'07-19'20-6'16 9' AL	58' Rennrad mit Svenja 24,2 km/h  24 km	
	km		9	24	19	0	18	29	31

Wochen-km	123	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW23	Datum	06.06.2016	07.06.2016	08.06.2016	09.06.2016	10.06.2016	11.06.2016	12.06.2016
	Morgen	1h27 (4'31/km)	51' (4'38/km)	68' (4'44/km) +3 STL			48' (4'46/km) +2 STL	<b>Melibokuslauf</b> 14' EL 20k (1.) 1h21'26
	Abend	Stabi (12 Übungen) +Sprünge	Spiridon: 25'EL-ABC 5x1000[3']5]5x200[1'] 3'17.5-3'10.7-3'15.9- 3'15.7-3'07.9 35.3-33.9-33.9-32.8-31.8  10' AL		81' (4'04/km) inkl. 15k in 56'48 gesteigert: 3'52-3'50- 3'48-3'45-3'34-3'55- 3'53-3'48-3'44-3'38- 3'57-3'54-3'52-3'42- 3'36		42' (4'27/km) +3 STL	
	km		19	27	15	20	0	19



Wochen-km	100	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW24	Datum	13.06.2016	14.06.2016	15.06.2016	16.06.2016	17.06.2016	18.06.2016	19.06.2016
	Morgen	80' (4'51/km)	53' (4'47/km)	63' (4'42/km)		44' (5'13/km) +110hm +4STL	<b>Montafon Totale Trail</b> 14' EL 33 km +3300hm in 6h08'50	1200 m sehr locker schwimmen
	Abend		Spiridon (Rad hin&zurück): 20'EL-ABC- 2STL 3x(400[50'']300[40'']200[ 2'']4')- 3x600[90'']3x200[1'] 76.3-53.6-33.4-74.1-53.5- 34.4-72.9-52.5-34.4- 1'56.7-1'55.4-1'54.6-35.9- 34.4-34.3 11'AL					
	km	17	24	14	0	9	36	0

Wochen-km	25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW25	Datum	20.06.2016	21.06.2016	22.06.2016	23.06.2016	24.06.2016	25.06.2016	26.06.2016
	Morgen		40' (5'00/km)	38' (4'36/km) +2 STL		79' Rennrad 40,5 km; 30,9 km/h	2500 m Schwimmen 30' Aquajoggen	4h30 Rennrad 122 km; 27 km/h mit Matthias
	Abend			<b>Stadlauf Darmstadt</b> 18' EL 5k in 17'29	2000 m Schwimmen 42'	Stabi (16 Übungen)		
	km	0	8	17	0	0	0	0

Wochen-km	0	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW26	Datum	27.06.2016	28.06.2016	29.06.2016	30.06.2016	01.07.2016	02.07.2016	03.07.2016
	Morgen	90' Rad 32 km; 22 km/h					76' Rad 27 km; 21 km/h	5h06 Rennrad 133 km; 26 km/h mit Martin
	Abend	Stabi (8 Übungen)	2h22 Rennrad 67 km; 28,4 km/h	Stabi (9 Übungen)	2h16 Rennrad 64 km; 28,1 km/h			
	km	0	0	0	0	0	0	0
Wochen-km	100	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW27	Datum	04.07.2016	05.07.2016	06.07.2016	07.07.2016	08.07.2016	09.07.2016	10.07.2016
	Morgen	79' (4'41/km) +4x(12 AFS + 1 STL)	45' (4'51/km)	70' (4'50/km)	36' (4'56/km)		2h15' (4'46/km)	3h47 Rennrad 107 km; 28,5 km/h mit Thomas
	Abend	Stabi (5 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC 3x800(Wade zu)[2'30] 2'41-2'42-2'41 12' AL		69' mit Manu inkl 15 k in 57'48 19'31-19'21-18'56			
	km	17	16	15	24	0	28	0
Wochen-km	105	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW28	Datum	11.07.2016	12.07.2016	13.07.2016	14.07.2016	15.07.2016	16.07.2016	17.07.2016
	Morgen	79' (4'42/km) +5x(12 AFS + 1 STL)	44' (4'49/km)	71' (4'58/km)		83' (4'05/km) inkl. 15k in 57'32 19'34-19'06-18'52	2h31' (4'46/km) mit Dennis	3h50 Rad 84 km; 22 km/h mit Thomas, Matthias und Martin
	Abend	17'(4'56/km)	Spiridon: 20'EL-ABC+10x100 4x400[3'30]600[2']3x200[1'] 66.6-70.1-72.4-70.6-1'57.2-35.5-34.5-34.4 12' AL			Stabi (16 Übungen)		
	km	20	19	14	0	20	32	0

Wochen-km	120	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW29	Datum	18.07.2016	19.07.2016	20.07.2016	21.07.2016	22.07.2016	23.07.2016	24.07.2016
	Morgen	80' (4'38/km) +6x(12 AFS + 1 STL)	Sportmedizinische Untersuchung 25' (4'23) bis 21,6 km/h, Puls 178 +18' AL	74' (4'56/km)	36' (5'03/km)		2h36' (4'44/km) +2STL	3h47 Rennrad 106 km; 28 km/h mit Matthias
	Abend	Stabi (10 Übungen)	Spiridon: 90' (4'53/km) Fahrtspiel: 2x(3'[2]5'[3]2'[90'']4'[2'30]1'[4'])		82' (4'07/km) inkl. 15k in 56'51 18'59-19'00-18'51	Stabi (16 Übungen)		
	km	17	28	15	27	0	33	0
Wochen-km	114	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW30	Datum	25.07.2016	26.07.2016	27.07.2016	28.07.2016	29.07.2016	30.07.2016	31.07.2016
	Morgen	48' (4'48/km)	36' (4'55/km)	56' (4'59/km)		2h43' (4'40/km)		58' (4'55/km) +140hm
	Abend	11' EL, Weitsprung	Spiridon: 20'EL-ABC+4x10 Sprünge, 2 STL 4x800[2'30][5']4x1000[3'] : 2'39-2'37-2'40-2'35-3'24-3'19-3'22-3'19 9' AL			Stabi (10 Übungen)	90' Wandern 6 km +400hm	4h Wandern: Simsalm 17 km +1200hm
	km	12	21	11	0	35	6	29
Wochen-km	172	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW31	Datum	01.08.2016	02.08.2016	03.08.2016	04.08.2016	05.08.2016	06.08.2016	07.08.2016
	Morgen	68' (4'52/km) inkl. 4x(14AFS+30") +250hm	68' (4'27/km) FS: 2-3-4-3-2-3-4-3-2-1-1[2'] +240hm	62' (4'47/km) +180hm	66' (4'35/km) inkl. 4x10' +240hm		2h27' (6'57/km) +1300hm	63' (4'57/km) +190hm
	Abend	3h15 Wandern: Jöchlspitze 11 km +1150hm	2h30 Wandern: Hahnleskopf 11 km +1150hm	4h15 Wandern: Mutteskopf 15 km +1500hm	4h15 Wandern: Krabachjoch 15 km +700hm inkl. 44' Trailrun		4h30 Wandern: Stablalm 15 km +680hm	6h15 Wandern: Kemptener Hütte 19 km +1150hm
	km	25	22	28	29	0	36	32

Wochen-km	138	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW32	Datum	08.08.2016	09.08.2016	10.08.2016	11.08.2016	12.08.2016	13.08.2016	14.08.2016	
	Morgen	64' (4'50/km) inkl. 5x(14AFS+1') +210hm	66' (4'34/km) FS: 6-3-5-2-4-1-3'-45''-2'-30''-1'-15''[2'] +210hm	60' (4'50/km) +190hm	63' (4'30/km) inkl. 2x20' +230hm		38' (5'22/km) mit Svenja +2STL	<b>Allgäu Panorama</b> <b>Marathon: 4h02</b> (5'44/km) +1650 hm	
	Abend	5h45 Wandern: Pleisspitze 18 km +1200hm		90' Wandern: Häselgehr 9 km +300hm	100' Wandern: Königsschlösser 8 km +300hm				
	km		31	14	21	22	0	7	43

Wochen-km	134	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW33	Datum	15.08.2016	16.08.2016	17.08.2016	18.08.2016	19.08.2016	20.08.2016	21.08.2016
	Morgen	57' (5'07/km)	45' (4'55/km)		35' (4'55/km)	80' (4'51/km)	2h32' (4'41/km) +3STL	82' (4'51/km) +6x(14AFS+1STL)
	Abend	Stabi (11 Übungen)	Spiridon: 20'EL-ABC+2 STL 8x1000[2'] 3'27-3'22-3'20-3'21-3'24- 3'27-3'29-3'24 9' AL		1h44 inkl. 20k in 79'08 19'39-19'54-19'45- 19'50	63' Rad (22 km, 21km/h) Stabi (16 Übungen)		
	km		11	24	0	32	17	33

Wochen-km	87	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW34	Datum	22.08.2016	23.08.2016	24.08.2016	25.08.2016	26.08.2016	27.08.2016	28.08.2016
	Morgen		46' (4'57/km)	57' (5'02/km)			48' (4'45/km) +3STL	<b>Koberstädter Waldmarathon</b> 3h03'37 (4'21/km) 21'05-21'10-20'29- 21'15-21'13-21'03- 22'35-24'33-10'08
	Abend	Stabi (4 Übungen)	Spiridon: 18'EL-ABC+3 STL TWL: 2800(800 2'49-1200 4'33-800 2'41)- 4800(800/400 2'49-94''- 2'49-98''-2'51-96''-2'50- 94'')-2400(400/400 1'44- 85''-1'41-84''-1'42-84'')		2h02 Rad 39 km; 19 km/h	Stabi (16 Übungen)		
	km	0	24	11	0	0	10	42

Wochen-km	103	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW35	Datum	29.08.2016	30.08.2016	31.08.2016	01.09.2016	02.09.2016	03.09.2016	04.09.2016
	Morgen	1h Rad 21 km; 21,3 km/h	45' (4'57/km)	64' (4'58/km)	1h28' (4'58/km)		56' (4'44/km) +4STL	<b>Volkslauf Mühlheim</b> 18' EL 21 km in 1h17'28 18'08-17'58-18'27- 22'13 10' AL
	Abend	36' (4'56/km)	Spiridon: 21'EL-ABC+2 STL 1[3']-2-3-2-3k[4'] 3'24-6'54-10'27-6'59- 10'33 8' AL			Stabi (16 Übungen)		
	km	7	27	13	18	0	12	26

Wochen-km	141	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW36	Datum	05.09.2016	06.09.2016	07.09.2016	08.09.2016	09.09.2016	10.09.2016	11.09.2016
	Morgen	1h32' (4'42/km) +5x(14AFS+1STL)	44' (4'47/km)	36' (5'01/km)	35' (4'49/km)		2h54' (4'17/km) +2STL mit Lorenz	1h38 Rad 36 km; 21,9 km/h
	Abend	Stabi (10 Übungen)	88' inkl. 10xSchotter [<2'] 3'31-3'39-3'36-3'31-3'32- 3'35-3'28-3'31- 3'31-3'28	44' (4'45/km)	2h02 inkl. 21k in 1h23'17 19'37-19'45-19'53- 20'04-3'58 Stabi (14 Übungen)			
	km	20	29	16	35	0	41	0
Wochen-km	145	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW37	Datum	12.09.2016	13.09.2016	14.09.2016	15.09.2016	16.09.2016	17.09.2016	18.09.2016
	Morgen	1h31 (4'30/km) +6x(14AFS+1STL)	44' (4'46/km)	35' (4'53/km)	2h32' (4'18/km) +3STL mit Axel		35' (4'52/km)	18' (5'19/km)
	Abend	Stabi (10 Übungen)	Spiridon: 20'EL- ABC+Sprints+Sprünge 1[2]2[3]1-2-2k: 3'16-6'48- 3'16-6'53-6'50 9' barfuß AL	67' (4'49/km)		1h28 Rad 32 km; 22,1 km/h mit Axel Stabi (16 Übungen)	46' (4'42/km) +4STL mit Tinka	<b>Hugenottenlauf</b> 16' EL+ABC 21,1 km in 1h19'13 18'17-18'13-18'45- 19'36-4'15 8' AL
	km	20	23	21	35	0	17	29
Wochen-km	109	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW38	Datum	19.09.2016	20.09.2016	21.09.2016	22.09.2016	23.09.2016	24.09.2016	25.09.2016
	Morgen		35' (4'51/km)		35' (4'53/km)	Fahrt nach Sylt	2h31' (4'29/km) +2STL	58' (5'01/km)
	Abend	62' (4'48/km) mit Axel Stabi (11 Übungen)	Spiridon: 21'EL-ABC 12,4k TWL (2000-1600- 2000-1200-2000-800- 2000-800): 7'29-5'34-7'31- 4'10-7'22-2'46-7'25-2'40 10' AL		62' (4'46/km) +3x(16AFS+1STL)	28' (5'43/km) mit Svenja		Rad nach Westerland, 21 km
	km	13	25	0	20	5	34	12

Wochen-km	158	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW39	Datum	26.09.2016	27.09.2016	28.09.2016	29.09.2016	30.09.2016	01.10.2016	02.10.2016
	Morgen	85' (4'29/km) +4x(16 AFS + 1STL)	91' (4'10/km) inkl. 20x1'/1' [5'] 20x30''/30''	72' (4'49/km)	78' (4'18/km) inkl 15km in 61'40 (Wind!)	Rückfahrt von Sylt	2h50' (4'14/km) +2STL	59' (5'37/km)
	Abend	51' (5'06/km) davon 30' barfuß am Strand	Rad nach List 2h30, 41 km	49' (4'73/km)	54' (4'07/km) inkl 10km TWL (38'42) ~3'30/4'00			
	km	29	22	25	31	0	40	11

Wochen-km	175	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW40	Datum	03.10.2016	04.10.2016	05.10.2016	06.10.2016	07.10.2016	08.10.2016	09.10.2016
	Morgen	50' (5'18/km)	45' (4'54/km)	76' (4'46/km)	83' (4'20/km) inkl 15km in 61'13 20'38-20'10-20'25		2h37 (4'02/km) inkl. 30 km in 1h59'33 (59'52/59'40) +5x1000[400 Trab] 3'26-3'28-3'27-3'31- 3'27	63' (4'56/km)
	Abend	77' (4'30/km) +5x(16 AFS + 1STL)	Spiridon: 19'EL-ABC+2STL 15 km TWL: 5x(1-2): 3'43- 7'02-3'45-7'07-3'47-7'06- 3'45-7'06-3'46-6'55 6' AL	63' (4'54/km)	78' (4'06/km) inkl 15 km in 57'12 19'08-19'12-18'52 Stabi (16 Übungen)			
	km	27	29	29	38	0	39	13

Wochen-km	119	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW41	Datum	10.10.2016	11.10.2016	12.10.2016	13.10.2016	14.10.2016	15.10.2016	16.10.2016
	Morgen	94' (4'41/km) +6x(16 AFS + 1 STL)	45' (4'52/km)	96' (5'02/km)	83' (4'23/km)	Erkältung	38' (5'00/km) +4STL	Erkältung
	Abend	31' (4'46/km) Stabi (12 Übungen)	Spiridon: 24'EL-ABC+4STL 4-5-4-3 km [4-5']: 14'21-17'59-14'22-10'30 6' AL		60' (4'12/km) inkl 10 km TWL in 38'27: 3'54-3'40-4'01-3'48-4'00-3'38-4'02-3'40-4'06-3'35 Stabi (16 Übungen)			
	km	27	32	19	33	0	8	0

Wochen-km	95	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW42	Datum	17.10.2016	18.10.2016	19.10.2016	20.10.2016	21.10.2016	22.10.2016	23.10.2016
	Morgen	46' (4'59/km)	2h19' (4'05/km) +4STL			36' (4'50/km)	17' EL 8000 m in 28'22 11' AL	1h42' (4'34/km) mit Thorsten und Christian
	Abend			43' (4'44/km)				
	km	9	34	9	0	7	14	22

Wochen-km	81	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW43	Datum	24.10.2016	25.10.2016	26.10.2016	27.10.2016	28.10.2016	29.10.2016	30.10.2016
	Morgen		63' inkl. 3x2 km 7'23-7'18-7'20	35' (5'02/km)		36' (4'39/km) +4 STL	34' (4'41/km) +4 STL	13' EL Frankfurt Marathon 2h44'16
	Abend	Stabi (14 Übungen)				Stabi (16 Übungen)		
	km	0	14	7	0	8	7	45