

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	0	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW44	Datum	31.10.2016	01.11.2016	02.11.2016	03.11.2016	04.11.2016	05.11.2016	06.11.2016
	Morgen							90' Rad
	Abend	Stabi (12 Übungen)	44' Rad	54' Rad 21,8 km/h		71' Rad 20,7 km/h Stabi (16 Übungen)		
	km	0	0	0	0	0	0	0

Wochen-km	0	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW45	Datum	07.11.2016	08.11.2016	09.11.2016	10.11.2016	11.11.2016	12.11.2016	13.11.2016
	Morgen	80' Rad		60' Rad 20 km/h				90' Rad
	Abend		58' Schwimmen 2000 m		Stabi (16 Übungen)			
	km	0	0	0	0	0	0	0

Wochen-km	11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW46	Datum	14.11.2016	15.11.2016	16.11.2016	17.11.2016	18.11.2016	19.11.2016	20.11.2016
	Morgen	68' Rad 19,4 km/h	54' Rad 21,9 km/h		60' Rad 15 km/h	54' Rad 19,4 km/h	1h37 Rad 19 km/h	49' (4'22/km)
	Abend	Stabi (12 Übungen)			Stabi (16 Übungen)			
	km	0	0	0	0	0	0	11

Wochen-km	93	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW47	Datum	21.11.2016	22.11.2016	23.11.2016	24.11.2016	25.11.2016	26.11.2016	27.11.2016
	Morgen	56' (4'35/km)	41' (5'13/km) mit Svenja	2h13 (4'50/km)		51' (4'35/km)	31' (4'42/km) +Hügelsprints: 10x8", 2xvoll (25")	19' EL - ABC - Goldbach: 10 km 37'50 (5.) - 13' AL
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon (Halle): 18'EL- ABC-Sprints-4x24 Sprunglauf 2x(300[1']250[50"]200[50 "]150[45"]100[35"]50[5']- 3x200[1'] 6' AL - Sprünge und Stabi			Stabi (18 Übungen)	mit Svenja	
	km	12	16	28	0	11	10	16

Wochen-km	98	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW48	Datum	28.11.2016	29.11.2016	30.11.2016	01.12.2016	02.12.2016	03.12.2016	04.12.2016
	Morgen	57' (4'35/km) +3x(12 AFS + 1 STL)	41' (5'13/km) mit Svenja	2h13 (4'45/km) +2STL	52' (4'54/km)		66' mit Dennis inkl. Bergsprints 8x8", 2xvoll (25")	82' (4'11/km) inkl. 15 km in 59'12 19'41-19'41-19'50
	Abend	Stabi (10 Übungen)	Spiridon (Halle): 18'EL- ABC-Sprints-4 STL 6x100-800[3']600[2'] 2x400[80"] Sprünge und Stabi		Stabi (17 Übungen)			
	km	12	15	28	11	0	12	20

Wochen-km	92	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW49	Datum	05.12.2016	06.12.2016	07.12.2016	08.12.2016	09.12.2016	10.12.2016	11.12.2016	
	Morgen		39' (5'06/km) mit Svenja	2h15 (4'49/km) +3STL	63' (4'48/km)	37' (4'44/km) +3STL +4Abläufe	HeusenstammCross 17' EL - 2 STL - 33'50 (5.) - 9' AL	62' (4'50/km)	
	Abend		Spiridon (Halle): 18'EL-ABC-Sprints-4 STL 6x100(~15")-200[50"]400[70"]4x200-400-200(34-35"/75") - 5' AL Sprünge und Stabi			Stabi (17 Übungen)			
	km		0	16	28	13	8	14	13

Wochen-km	108	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW50	Datum	12.12.2016	13.12.2016	14.12.2016	15.12.2016	16.12.2016	17.12.2016	18.12.2016	
	Morgen	58' (4'33/km) +4x(12 AFS + 1 STL)	45' (4'53/km)	2h26 (4'51/km) +5STL		64' (4'32/km) +2 STL	23' EL - 300-400-500-600-500-400-300 [1'/100m] - 3x200 [5'] 53"-69"-1'33-1'49-1'34-66"-55"-31"-32"-32" 22' AL	16' EL - ABC + 3 STL - 40x200 [100 Trab] (39-42": 12k in 47'07) - 10' AL mit Axel	
	Abend	Stabi (13 Übungen)	Spiridon (Halle): 18'EL-ABC-Sprints 8x100(~15")-2x(300[1']500[90"]300-500)[3'] 52"/1'29-33 5' AL, Sprünge und Stabi			Stabi (17 Übungen)			
	km		13	18	30	0	14	15	18

Wochen-km	109	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW51	Datum	19.12.2016	20.12.2016	21.12.2016	22.12.2016	23.12.2016	24.12.2016	25.12.2016
	Morgen	56' (4'39/km) mit Dennis	46' (4'47/km)	2h39 (4'53/km) +4STL		54' (4'39/km) mit Dennis	28' EL - 300-400-500-600-500-400-300 [1'/100m] - 3x200 [5'] 56''-71''-1'37-1'52-1'35-69''-53''-32''-31''-32'' 23' AL	82' (5'07/km) mit Axel
	Abend	Stabi (11 Übungen)	Spiridon (Halle): 21'EL-ABC-Sprints 10x100(~15'')[100 gehen]-8x300(~54'')[1']-4x12AFS, 4x12SL-2x200 5' AL, Stabi			Stabi (16 Übungen)		
	km	14	19	33	0	12	15	16

Wochen-km	98	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW52	Datum	26.12.2016	27.12.2016	28.12.2016	29.12.2016	30.12.2016	31.12.2016	01.01.2017
	Morgen	62' (4'41/km) +4x(12AFS+1STL)	47' (4'16/km) inkl. 6 km in 21'48	2h18 (4'44/km) +3STL		53' mit Dennis inkl. Bergsprints 8x8'', 1xvoll (25'')	26' EL PACE: 39'20 (4'05/km)	1h27 (4'15/km) inkl. 12 km TWL in 46'39
	Abend					Stabi (18 Übungen)		
	km	13	11	29	0	10	15	20

Wochen-km	116	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW01	Datum	02.01.2017	03.01.2017	04.01.2017	05.01.2017	06.01.2017	07.01.2017	08.01.2017
	Morgen	73' (4'18/km) +4x(14AFS+1STL)	46' (4'53/km)	2h44 (4'55/km) +4STL		51' (4'18/km) +4STL	22' (4'47/km) +4STL	66' (5'04/km)
	Abend		Spiridon (Halle): 19'EL-ABC-2Abläufe 14x100(~15'')[100 gehen]- 4x600(~1'50)[1'40]- 5x12AFS, 4x10SL- 2x200(33'')[1'] 5' AL, Stabi			Stabi (18 Übungen)	21'EL + ABC mit Christian, Tinka, Aaron 10 km in Jügesheim 33'57 16' AL mit Aaron	1h40 Langlauf klassisch am Hoherodskopf
	km	17	19	33	0	12	22	13

Wochen-km	117	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW02	Datum	09.01.2017	10.01.2017	11.01.2017	12.01.2017	13.01.2017	14.01.2017	15.01.2017
	Morgen	75' (4'26/km) +5x(14AFS+1STL)	46' (4'58/km)	2h52 (4'56/km) +4STL		60' (4'27/km) +4 STL	Suppenschüssel- cross: 19' EL - 800 m in 2'59 - 10' AL - 15' EL - 8 km in 32'16 - 12' AL	63' (4'44/km)
	Abend	Stabi (11 Übungen)	Spiridon (Halle): 22'EL-ABC-2Abläufe 15x100(~15'')[100 Trab]- 4x700(~2'10)[2'10]- 4x18AFS, 4x10SL- 2x200(34'')[1'] 7' AL			Stabi (17 Übungen)		
	km	17	19	35	0	13	20	13

Wochen-km	120	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW03	Datum	16.01.2017	17.01.2017	18.01.2017	19.01.2017	20.01.2017	21.01.2017	22.01.2017
	Morgen	83' (4'11/km) +6x(14 AFS + 1STL)	43' (4'41/km)	2h53 (5'01/km) +1STL		79' (5'10/km) inkl. Hügelsprints: 3x(2 kurz, 1 lang), 2 kurz + 3'	84' (4'11/km) inkl. 15 km in 58'00 19'39-19'22-18'59, letzter in 3'33	63' (4'46/km)
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon (Halle): 21' EL-ABC 13x100(~15'')[100 Trab]-1000[3']800[3']600[2']400[90'']200(3'03-2'29-1'50-68''-32'')					
	km	20	18	34	0	15	20	13

Wochen-km	115	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW04	Datum	23.01.2017	24.01.2017	25.01.2017	26.01.2017	27.01.2017	28.01.2017	29.01.2017
	Morgen	56' (4'15/km) +3x(12 AFS + 1STL)	36' (4'52/km)	51' (4'51/km)		34' (4'23/km) +4 STL	8' EL 50 km in 3h34 19'33-19'22-18'52-18'47-18'37-18'58-19'50-22'21-25'58-31'45	1h29 Rad mit Axel
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon (Halle): 21' EL-ABC 11x100(~15'')[100 Trab]-2x(400-600-800)[1'-90''-3'-90''-2'](16-15'', 71''-1'50-2'31-69''-1'51-2'31)					
	km	13	18	11	0	8	51	14

Wochen-km	59	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW05	Datum	30.01.2017	31.01.2017	01.02.2017	02.02.2017	03.02.2017	04.02.2017	05.02.2017
	Morgen	40' Rad	44' (4'41/km)	34' (4'39/km)	62' (4'25/km) inkl. 4'30 schnell		49' (4'32/km) inkl. 10x1'[2'] mit Dennis	79' (4'25/km) inkl. 4'30+3'40 schnell
	Abend	Stabi (18 Übungen)						
	km	0	9	7	14	0	11	18

Wochen-km	110	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW06	Datum	06.02.2017	07.02.2017	08.02.2017	09.02.2017	10.02.2017	11.02.2017	12.02.2017
	Morgen	77' (4'12/km) inkl. 5x(14 AFS + 1 STL)	36' (4'56/km)		69' (4'21/km) inkl. 8x2+1'[2']	79' (5'05/km) inkl. 10x12" Hügelsprints	59' (4'12/km) inkl. 8 km TDL in 28'31"	2h31 (4'45/km) +3STL mit Aaron, Thomas
	Abend		Spiridon (Halle): 20' EL-ABC 7x100(~15")[100 Trab]- 800-600-400-200(2'25- 1'47-68"-30")[3'50-2'30- 70"] 7' AL+6x12 AFS+Stabi			Stabi (16 Übungen)		
	km	19	15	0	16	14	14	32

Wochen-km	88	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW07	Datum	13.02.2017	14.02.2017	15.02.2017	16.02.2017	17.02.2017	18.02.2017	19.02.2017
	Morgen	76' (4'09/km) inkl. 6x(14 AFS + 45'')	37' (5'05/km)				45' (4'37/km) +4 STL	21' (4'36/km) +2 Abläufe +2 STL
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC-8 Abläufe 4x100m-1000[3']1000[3']800[2'40]600[2'10]-800-3x200[1'] in ~15,5-3'12-3'12-2'33-1'54-2'34-34.4-34.1-33.1 Stabi+Sprünge	50' (4'41/km)	59' (4'20/km) inkl. 15x1'/1'	Stabi (17 Übungen)		20' EL HM Cross: 7000 m in 24'24 13' AL
	km	18	17	11	14	0	10	18

Wochen-km	108	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW08	Datum	20.02.2017	21.02.2017	22.02.2017	23.02.2017	24.02.2017	25.02.2017	26.02.2017
	Morgen	77' (4'12/km) inkl. 7x(14 AFS + 45'')	36' (4'53/km)				25' +4 STL	2h24 (4'43/km) +4STL mit Aaron & Dennis
	Abend	Stabi (15 Übungen)	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC 2x3x400[1']][3' inkl. SS und LS][5']800(2'33)[2'30 inkl. LS und SS]2x200[1'] Stabi+Sprünge		60' (4'42/km) +4 STL	32' (4'31/km) +4 STL	20' EL 10 km Groß-Gerau 34'28 14' AL	
	km	19	16	0	13	7	22	31

Wochen-km	116	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW09	Datum	27.02.2017	28.02.2017	01.03.2017	02.03.2017	03.03.2017	04.03.2017	05.03.2017
	Morgen	63' (4'14/km) inkl. 4x(14 AFS + 45'')	36' (4'54/km)				1h46 inkl. 4 HS- 10xHügel (16'30)- 4 HS-5x1000 [400 Trab]3'23-3'27-3'26- 3'26-3'23	2h21 (4'52/km) inkl 2 Segmente
	Abend	Stabi (6 Übungen)	Spiridon (Halle): 20' EL- ABC-3x100 m 500[80'']700[2'10]300[1'] 500[5']4x400[1'40 inkl. SS+LS]-3x200[1'] 16-15-14''-1'33-2'10-49''- 1'29-70.7-72.3-72.8-70.8- 36-35-35'' Stabi+Sprünge		75' (4'20/km) inkl. 10 km TWL (1-1) 4'07-3'42-4'07-3'49- 4'10-3'41-4'01-3'48- 4'10-3'46	67' (4'10/km) Stabi (16 Übungen)	1h18 Rad mit Martin	
	km	15	16	0	17	16	23	29

Wochen-km	112	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW10	Datum	06.03.2017	07.03.2017	08.03.2017	09.03.2017	10.03.2017	11.03.2017	12.03.2017
	Morgen	73' (4'24/km) inkl. 6x(16 AFS + 1')	37' (4'58/km)				74' (5'06/km) inkl. 10 HS	25' EL Spiridon Halbmarathon in 1h15'56 8' AL 17'44-18'05-18'08- 17'52
	Abend		Spiridon (Halle): 10' EL 10x50m[50m](3'35)[3'30] 400(73.6)[1'800(2'33)][2'3 0]1200(3'56)[3'800(2'32)[2'30]10x50[50m](3'31)[7' Trab]2x200[1'] 7' AL + Stabi		77' (4'22/km) inkl. 10x2+1'[2']	71'(4'14/km) Stabi (16 Übungen)		
	km	17	17	0	18	17	15	28

Wochen-km	114	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW11	Datum	13.03.2017	14.03.2017	15.03.2017	16.03.2017	17.03.2017	18.03.2017	19.03.2017
	Morgen	62' (4'04/km) inkl. 7x(16 AFS + 1')	36' (4'56/km)				1h46 inkl. 3 HS- 10xHügel (17'08)- 3 HS-5xSchotter [<2' Trab]3'26-3'43-3'38- 3'51-400m in 72"	73' (5'02/km) 57' Rad (20 km)
	Abend		Spiridon (Halle): 22' EL- ABC 300(53")][1']500(90")][75"] 700(2'17)][1'45]300(51")][7 5"]500(88")][6']200(33")][5 0"]400(68")][90"]600(1'51)[1'40]400(68")][90"]200(3 2") 10' AL + Stabi	34' (4'45/km)	84' (3'59/km) inkl. 16 km TWL (1-1) 3'46-3'30-3'50-3'33- 3'52-3'34-3'40-3'37- 3'51-3'38-3'46-3'31- 3'50-3'42-3'46-3'14	64'(4'41/km) Stabi (16 Übungen)		
	km		15	18	7	21	14	24

Wochen-km	100	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW12	Datum	20.03.2017	21.03.2017	22.03.2017	23.03.2017	24.03.2017	25.03.2017	26.03.2017
	Morgen		36' (4'57/km)				73' (5'08/km) inkl. 8x12" HS	92' (4'17/km) mit Aaron und Dennis
	Abend	Stabi (10 Übungen)	Spiridon (Halle): 21' EL- ABC+AFS 800[2'30]1200[3'30]1600[4'30]800[6']3x200[1']: 2'30-3'47-5'07-2'27-32.5- 32.3-31.1 8' AL + Sprünge	48' (4'23/km) + 4 STL	79' (3'56/km) inkl. 15 km TDL 17'54-18'00-18'02	70' mit Martin (4'38/km) Stabi (16 Übungen)		
	km		0	18	11	20	15	14

Wochen-km	74	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW13	Datum	27.03.2017	28.03.2017	29.03.2017	30.03.2017	31.03.2017	01.04.2017	02.04.2017
	Morgen		36' (4'51/km)				30' (4'27/km) +4 STL	11' + ABC +2 STL
	Abend		54' (4'12/km) inkl. 8x1' [2']	43' (4'26/km) +4 STL	33' (4'30/km) +3 STL			19' EL HM Berlin 1h13'44
	km	0	20	10	8	0	7	29

Wochen-km	80	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW14	Datum	03.04.2017	04.04.2017	05.04.2017	06.04.2017	07.04.2017	08.04.2017	09.04.2017
	Morgen							6' EL Paris Marathon 2h55'45
	Abend	Stabi (8 Übungen)	44' (4'46/km)	43' (4'40/km)	40' (4'18/km) inkl. 3' schnell +3 STL	35' (4'32/km) +4 STL Stabi (16 Übungen)		
	km	0	9	9	10	9	0	43

Wochen-km	22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW15	Datum	10.04.2017	11.04.2017	12.04.2017	13.04.2017	14.04.2017	15.04.2017	16.04.2017
	Morgen					48' mit Dennis (4'42/km)		59' mit Matthias (4'43/km)
	Abend	21 km Rad 18 km/h Stabi (8 Übungen)	21 km Rad 23,5 km/h		22 km Rad 22 km/h Stabi (17 Übungen)		46 km Rad 23 km/h mit Thomas und Martin	
	km	0	0	0	0	10	0	12

Wochen-km	50	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW16	Datum	17.04.2017	18.04.2017	19.04.2017	20.04.2017	21.04.2017	22.04.2017	23.04.2017	
	Morgen	13 km Rad 18 km/h					49' (4'31/km) inkl. 3' schnell +4 STL	16' EL OL: 21'35 6' AL	
	Abend		Spiridon: 21' EL-ABC+4 Abläufe 3x4x400[50''/3']: 71.7- 70.4-71.7-72.7; 72.3-73.1- 71.1-71.5; 75.6-74.0-73.6- 72.7 9' AL	23 km Rad 21,5 km/h mit Axel	45' (4'27/km)		Stabi (18 Übungen)	15' EL OL: 20'19 10' AL	
	km		0	11	0	10	0	11	18

Wochen-km	59	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW17	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)					krank	krank	
	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	0

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	28

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)	
	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		10' AL	
	km		14	20	19	0	6	7	25

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	28

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	25

Wochen-km	63	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW24	Datum	12.06.2017	13.06.2017	14.06.2017	15.06.2017	16.06.2017	17.06.2017	18.06.2017
	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 11' AL barfuß			MTB: 2h20		
		Stabi (8 Übungen)						
	km	12	17	0	14	13	0	7

Wochen-km	58	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW25	Datum	19.06.2017	20.06.2017	21.06.2017	22.06.2017	23.06.2017	24.06.2017	25.06.2017
	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	35' (4'30/km) +4 STL	23' EL Darmstadt Stadtlauf: 16'32, Platz 6 7' AL		35' (4'29/km) +4 STL	21' EL + ABC HM 5000: 16'58, Platz 3 13' AL	
		Stabi (8 Übungen)				Stabi (16 Übungen)		
	km	8	8	17	0	8	17	0

Wochen-km	37	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW26	Datum	26.06.2017	27.06.2017	28.06.2017	29.06.2017	30.06.2017	01.07.2017	02.07.2017
	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	
KW27	Datum	03.07.2017	04.07.2017	05.07.2017	06.07.2017	07.07.2017	08.07.2017	09.07.2017	
	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	
KW28	Datum	10.07.2017	11.07.2017	12.07.2017	13.07.2017	14.07.2017	15.07.2017	16.07.2017	
	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		Stabi (16 Übungen)		
	km		17	19	0	17	14	31	0

Wochen-km	97	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW29	Datum	17.07.2017	18.07.2017	19.07.2017	20.07.2017	21.07.2017	22.07.2017	23.07.2017	
	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) Stabi (8 Übungen)	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 10' AL		61' (4'00/km) inkl. 6x4' [2'] mit Aaron	2h36 Rad mit Martin 59 km, 22,6 km/h Stabi (16 Übungen)			
	km		15	20	0	15	17	30	0

Wochen-km	98	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW30	Datum	24.07.2017	25.07.2017	26.07.2017	27.07.2017	28.07.2017	29.07.2017	30.07.2017
	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	47' (4'20/km) +3 STL				
	km	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) +5 STL mit Svenja
	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 8' AL		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 Stabi (16 Übungen)	87' (4'27/km) +4 STL Mit Dennis		
	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

Wochen-km	140	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW33	Datum	14.08.2017	15.08.2017	16.08.2017	17.08.2017	18.08.2017	19.08.2017	20.08.2017	
	Morgen	39' (5'04/km) mit Svenja +5x(14 AFS+1 STL)	35' (4'55/km) mit Svenja	4 h Wanderung Müritz National- park	32' (5'10/km) mit Svenja	87' (4'45/km)	50' (4'58/km) mit Svenja +4 STL	2h41 (4'15/km)	
	Abend	79' (4'22/km)	76' (4'04/km) inkl. 14 km TWL (1/1) 3'53-3'36-3'55-3'34- 3'55-3'34-4'03-3'45- 4'11-3'42-4'11-3'41- 4'16-3'27 Σ 53'43		69' (4'20/km) inkl. 15x1' [1' r/o] Σ 8,2 km (3'40/km)		14 km radeln		
	km		26	26	0	22	18	10	38

Wochen-km	105	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW34	Datum	21.08.2017	22.08.2017	23.08.2017	24.08.2017	25.08.2017	26.08.2017	27.08.2017	
	Morgen		35' (4'45/km)		36' (4'53/km)		2h53 (4'18/km)	29 km Rad 1h26, 20 km/h	
	Abend		Spiridon: 21' EL-ABC-6 Abläufe 5x1200 [3']-500+3x200 [200 Gehen]: 3'58.4- 3'57.0-3'51.5-3'56.2- 3'47.4-1'31.8-36.8-35.4- 34.8 Stabi (8 Übungen)	57' (4'24/km) inkl. 3x(14 AFS + 1 STL)	40' (4'27/km) inkl. 4 km flott (3'56/km)	64' (4'17/km) +4 STL Stabi (16 Übungen)			
	km		0	21	13	16	15	40	0

Wochen-km	131	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW35	Datum	28.08.2017	29.08.2017	30.08.2017	31.08.2017	01.09.2017	02.09.2017	03.09.2017
	Morgen	36' (4'57/km)	36' (4'53/km)		36' (4'55/km)		39' (4'37/km)	10 km Bad Liebenzell
							+2 STL	22' EL - ABC, 2 STL 33'41 - 16' AL
	Abend	81' (4'15/km) inkl. 5x(14 AFS + 1')	Spiridon: 23' EL-ABC 15 km TWL (2/1): 7'40- 3'33-7'37-3'37-7'32-3'34- 7'36-3'35-7'37-3'23 Σ 55'53 (3'44/km) 7' AL	58' (4'30/km)	1h37 (4'22/km)		34' (4'23/km) +4 STL	
	km	26	29	13	29	0	16	18

Wochen-km	160	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW36	Datum	04.09.2017	05.09.2017	06.09.2017	07.09.2017	08.09.2017	09.09.2017	10.09.2017
	Morgen	36' (4'52/km)	36' (4'57/km)		37' (5'06/km)	37' (5'08/km)	2h57 (4'23/km)	67' (4'45/km)
								+6 STL
	Abend	83' (4'19/km) inkl. 5x(14 AFS + 1')	Spiridon: 21' EL-ABC 4x4000 [400 Trab]: 14'37- 14'43-14'29-14'37 (letzter in 3'31) 5' AL		25' EL 20x400 [200 Trab]: 82.3- 82.1-82.2-81.4-83.1-83.2- 82.5-83.9-83.1-82.6-82.7- 83.3-84.4-81.4-82.2-81.6- 81.5-80.7-79.6-78.0 29' AL	58' (4'47/km)		
	km	26	30	0	30	20	40	14

Wochen-km	149	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW37	Datum	11.09.2017	12.09.2017	13.09.2017	14.09.2017	15.09.2017	16.09.2017	17.09.2017
	Morgen	37' (5'06/km)	35' (4'49/km)		36' (4'59/km)		35' (4'47/km)	Hugenottenlauf 23' EL - 1h15'23 - 11' AL 18'08-18'04-17'45- 17'35-3'48
	Abend	46' Rad 17 km, 21,8 km/h Stabi (9 Übungen)	Spiridon: 23' EL- kurz ABC 16 km TWL (1/1): 3'50-3'38-3'50-3'33-3'52-3'35-3'50-3'34-3'52-3'36-3'53-3'35-3'51-3'31-3'50-3'27 Σ 59'17 7' AL	84' (4'25/km) inkl. 5x(14 AFS + 1')	2h10 (4'04/km) inkl. 30 km in 1:59:55 h	52' (4'39/km) Stabi (16 Übungen)	34' (4'23/km) +4 STL	
	km	7	30	19	39	11	15	28

Wochen-km	112	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW38	Datum	18.09.2017	19.09.2017	20.09.2017	21.09.2017	22.09.2017	23.09.2017	24.09.2017	
	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 Stabi (9 Übungen)	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 10' AL		Yoga	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
	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" 7' AL		2 h (4'10/km)	mit 25 km flott: 19'41-19'32-19'51-20'09-20'11		1h27 (4'28/km)	39' Aquajogging
		Stabi (8 Übungen)		Yoga		Stabi (16 Übungen)			
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/km)	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) mit Svenja	76' (4'26/km)	74' (4'16/km)	67' (4'40)	
		39' Aquajogging	11' AL			inkl. 20x1'/1'		
km		22	21	7	23	23	25	38

Wochen-km	110	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW41	Datum	09.10.2017	10.10.2017	11.10.2017	12.10.2017	13.10.2017	14.10.2017	15.10.2017
	Morgen	32' (5'48/km) mit Svenja	45' (4'47/km)		36' (4'56/km)		35' (4'35/km) +4 STL	15' (4'58/km) + ABC + 2 STL 21,1 km Offenbach 22' EL
	Abend		Spiridon: 21' EL + ABC 17 km TWL (2/1): 7'07-3'26-7'15-3'26-7'15-3'25-7'16-3'27-7'16-3'28-7'06 Σ 60'32 (3'34/km) 7' AL		70' (4'18/km)	43' (4'26/km) +4 STL Stabi (16 Übungen)		1h13'46 (16'40-17'30-17'53-21'43) 18' AL
	km	6	32	0	24	10	7	31

Wochen-km	79	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW42	Datum	16.10.2017	17.10.2017	18.10.2017	19.10.2017	20.10.2017	21.10.2017	22.10.2017
	Morgen						25' EL (4'29/km) 8 km in 28'19 (3'32/km) 16' AL (4'55/km)	2h02 (4'27/km) mit Dennis
	Abend	62' Rad 23 km, 22,8 km/h Stabi (18 Übungen) + Schwunggym.	Spiridon: 21' EL + ABC + 2 Abläufe 4-3-2-1 km - 400 m [90"-2']: 14'42-10'40-6'57-3'16-73" 7' AL	41' (4'25/km) +3 STL	40' (4'24/km)	75' Rad mit Martin 29 km, 23,3 km/h Stabi (16 Übungen)		
	km	0	17	9	9	0	17	27

Wochen-km	83	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
KW43	Datum	23.10.2017	24.10.2017	25.10.2017	26.10.2017	27.10.2017	28.10.2017	29.10.2017	
	Morgen				33' (4'21/km) +4 STL	33' (4'23/km) +5 STL	33' (4'19/km) +6 STL	FRANKFURT MARATHON 15' EL (5'06/km) + ABC 2h48'48 - Sturz nach ca. 12,5 km	
	Abend	41' Rad 15 km, 21,4 km/h Stabi (10 Übungen)	Spiridon: 20' EL (4'09/km) + ABC + 2 Abläufe 3x2 km [90'']: 7'04-7'07-7'06 6' AL						
	km		0	13	0	8	8	8	46

Wochen-km	21	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW44	Datum	30.10.2017	31.10.2017	01.11.2017	02.11.2017	03.11.2017	04.11.2017	05.11.2017
	Morgen							
	Abend	41' Rad 16 km, 23 km/h	52' Rad 19 km, 21,9 km/h	69' Rad 24 km, 20,9 km/h		34' (4'21/km) +6 STL Stabi (16 Übungen)	15' EL 10 km Jügesheim 3 km 10'04, dann mit Svenja	2h17 Rad 35 km, 15,4 km/h
	km		0	0	0	0	8	13

Wochen-km	0	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW45	Datum	06.11.2017	07.11.2017	08.11.2017	09.11.2017	10.11.2017	11.11.2017	12.11.2017
	Morgen						45' Rad 16 km, 21,9 km/h inkl. 3x4' bergan	Radbegleitung 1h16 Rad 16 km, 12,6 km/h
	Abend	37' Rad 14 km, 22 km/h	50' Rad 20 km, 23,9 km/h +40' (12 km, 17,6 km/h)		1h28 Rad 30 km, 20,6 km/h	1h36 Rad mit Martin 34 km, 22,2 km/h Stabi (16 Übungen)		
	km		0	0	0	0	0	0