

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	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	0

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	0

Wochen-km	24	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW46	Datum	13.11.2017	14.11.2017	15.11.2017	16.11.2017	17.11.2017	18.11.2017	19.11.2017
	Morgen						47' (4'30/km)	61' (4'31/km) letzter in 3'51
	Abend	42' Rad 15 km, 22,2 km/h Stabi (10 Übungen)	1 h Rad 24 km, 24,4 km/h	43' Rad 16 km, 22,6 km/h inkl. 3x4' bergan		52' Rad 18 km, 20,9 km/h		
	km		0	0	0	0	0	11

Wochen-km	93	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW47	Datum	20.11.2017	21.11.2017	22.11.2017	23.11.2017	24.11.2017	25.11.2017	26.11.2017
	Morgen		36' (4'59/km)				56' (4'43/km)	1h55 (4'40/km) mit Dennis
	Abend	Stabi (15 Übungen) 45' (4'19/km)	Spiridon (Halle): 18' + 5' EL-ABC 8 STL + 4x800 [2'30]: 2'35-2'35-2'34-2'33 9' AL + Dehnen		73' (4'34/km) inkl. 7x10''+1x25'' Hügelsprints	54' (4'34/km) inkl. 3x~4' bergan [Trab zurück]		
	km		11	17	0	16	12	12

Wochen-km	101	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW48	Datum	27.11.2017	28.11.2017	29.11.2017	30.11.2017	01.12.2017	02.12.2017	03.12.2017
	Morgen		36' (4'56/km)	51' (4'31/km)			60' (4'24/km) mit 5 Bergsprints +3x4' bergan	2h01 (4'49/km)
	Abend	52' (4'22/km) mit EB 1h43 Rad 32,5 km, 18,9 km/h	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC - 8 STL 400-800-1200-400-800-2x200 [70''-2'30-3'-1'40-3'-1']: 74''-2'36-3'48-74''-2'40-35''-35'' 9' AL		59' (4'12/km) mit freiem Fahrtspiel 12'-4x2'-1'30-2'30	34' (4'37/km) Stabi (16 Übungen)		
	km		12	18	11	14	7	14

Wochen-km	96	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW49	Datum	04.12.2017	05.12.2017	06.12.2017	07.12.2017	08.12.2017	09.12.2017	10.12.2017
	Morgen		36' (4'52/km)				2h02 (4'53/km)	58' (5'07/km)
	Abend	37' (4'27/km)	Spiridon (Halle): 18' + 7' EL-ABC + 10 STL 5x(300-200-100)[1'-1'-2']: 52,4-32,6-14,7-51,0-32,3-15,0-51,0-33,0-14,9-51,2-32,6-15,2-52,2-33,6-15,2 7' AL		74' (4'29/km)	62' (4'08/km) inkl. 10 km TDL (19'12-18'55) Stabi (16 Übungen)	Aufbau HeusenstammCross	11' Streckencheck
	km	8	18	0	17	15	25	13

Wochen-km	125	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW50	Datum	11.12.2017	12.12.2017	13.12.2017	14.12.2017	15.12.2017	16.12.2017	17.12.2017
	Morgen	63' (4'41/km)	36' (4'57/km)	63' (4'49/km)	39' (4'54/km) mit Svenja	40' (4'58/km) mit Svenja	1h46 (6'13/km) inkl. 3 km (10'44) + Schotter: 3-4-5-6-5-4-3-3x200[1'/100m]: 56"-72"-1'35-1'53-1'35-71"-58"-34"-33"-34"	2h10 (4'38/km) letzter in 3'50
	Abend	29' (5'08/km) Stabi (9 Übungen)	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC + 3 STL 4x200[1'/4']4x300[1']5'4x400[70"]: 35,5-33,8-31,3-31,7-55,3-53,7-52,0-51,4-75,3-75,4-74,3-71,5 7' AL + 4x10 AFS	45' Rolle	68' (4'10/km) inkl. 12 km TDL (18'50-19'36-7'26)			
	km	19	16	13	24	8	17	28

Wochen-km	121	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW51	Datum	18.12.2017	19.12.2017	20.12.2017	21.12.2017	22.12.2017	23.12.2017	24.12.2017
	Morgen	67' (4'56/km)	36' (4'54/km)		37' (4'58/km) mit Svenja	54' (5'00/km) mit Svenja	1h50 (6'13/km) inkl. 3 km (10'44) + Schotter: 4-5-6-5-4-3-3x200[1'/100m]: 73"-1'38-1'52-1'37-70"-55"-34"-32"-33"	2h14 (4'46/km) letzte 3 in 12'23
	Abend	28' (4'55/km)	Spiridon (Halle): 21' EL-ABC + 3 Abläufe 4x400[1'/5']2x(600[2'30]400[2'])2x200[1']: 73"-72"-70"-71"-1'53-73"-1'51-72"-34"-34"	77' Rad (28 km, 22 km/h)	82' (4'09/km) inkl. 10 km (38'12) + 4 km (15'27)			
		Stabi (10 Übungen)	6' AL		Stabi (17 Übungen)			
	km	19	17	0	28	11	18	28

Wochen-km	99	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW52	Datum	25.12.2017	26.12.2017	27.12.2017	28.12.2017	29.12.2017	30.12.2017	31.12.2017
	Morgen	Golfplatzlauf mit Axel	1h14 (4'52/km) Bergintervalle mit Svenja	1h36 (4'58/km)	1h25 (4'20/km) inkl. 4000[800]2x1000[400]4x500[300]	75' (4'39/km)	krank	21' EL - Silvesterlauf Frankfurt: Zugläufer 39'59
		1h24 (5'14/km)	3xlang, 5 Sprints, 3xmittel	mit Martin	14'31-3'30-3'31 1'42-1'42-1'43-1'40	Stabi (18 Übungen)		
	Abend							
	km	16	15	19	19	16	0	14

Wochen-km	120	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW01	Datum	01.01.2018	02.01.2018	03.01.2018	04.01.2018	05.01.2018	06.01.2018	07.01.2018
	Morgen		46' (4'58/km)	54' (4'47/km)	35' (4'48/km)	37' (4'52/km)	28' (4'55/km)	2h28 (4'54/km)
	Abend	62' (4'42/km) +4x(10 AFS + 1 STL)			57' (4'21/km) inkl. 8x1' [~90"]	36' (4'41/km) + 4 STL Stabi (16 Übungen)	20' EL 10 km Jügesheim: 34'39 (17'11/17'28)	
	km	13	9	11	20	15	22	30

Wochen-km	144	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW02	Datum	08.01.2018	09.01.2018	10.01.2018	11.01.2018	12.01.2018	13.01.2018	14.01.2018
	Morgen	80' (4'46/km) +4x(10 AFS + 1 STL)	46' (4'55/km)	1h19 Rad mit Martin 26,8 km, 20,4 km/h	35' (4'51/km)	41' (5'03/km)	27' (5'05/km) + ABC + STL 30' Rad Suppenschüssel-Cross	2h27 (4'53/km)
	Abend	30' Rad 29' (5'08/km)	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC + 4 Abläufe 5x700[2][4]4x400[75"][4']2x200[1']: 2'18-2'16-2'15-2'14-2'12-74-72-73-70-35-34 7' AL + 3x12 AFS		inkl. 15 km in 56'40 (19'02-18'47-18'50)	40' (4'42/km) mit 2x1' + 2 STL Stabi (15 Übungen)	17' EL - Sprint 2'57 (4.) - 16' AL 17' EL - 8 km 30'27 - 9' AL 30' Rad	
	km	23	20	0	29	17	25	30

Wochen-km	147	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW03	Datum	15.01.2018	16.01.2018	17.01.2018	18.01.2018	19.01.2018	20.01.2018	21.01.2018
	Morgen	1h31 (4'54/km) +4x(12 AFS + 1 STL)	46' (4'55/km)	1h53 Rad 36,8 km, 19,5 km/h	35' (4'52/km)	47' (5'03/km) mit Svenja	62' EL Parkrun 5 km 17'08 45' AL	2h12 (4'59/km) + 1000 hm mit Flow
	Abend	29' (5'08/km) Stabi (12 Übungen)	Spiridon (Halle): 20' EL-ABC + 4 STL aus SL 600[2'30]1000-600-1000[3']400[1'40]2x200[1']: 1'55.5-3'14.6-1'50.3-3'07.5-69.5-34.7-33.4 7' AL		inkl. 10 (38'29), 4 (17'12), 2 (8'07) km	58' (4'41/km) mit Manu Stabi (16 Übungen)		
	km	24	19	0	30	21	26	27