

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	90	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	29.02.2016	01.03.2016	02.03.2016	03.03.2016	04.03.2016	05.03.2016	06.03.2016
KW09	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	20

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