

Legende

Alternativtraining
DL
DL nüchtern
DL lang
Intervalle
KA
Ruhetag

Stabi
TDL
Wettkampf

alle Trainings täglich auf [strava.com](https://www.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	105	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Datum	21.08.2017	22.08.2017	23.08.2017	24.08.2017	25.08.2017	26.08.2017	27.08.2017
KW34	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	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 (8 Übungen)	10' AL			Stabi (16 Übungen)		
	km		0	21	13	16	15	40

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
	Datum	11.09.2017	12.09.2017	13.09.2017	14.09.2017	15.09.2017	16.09.2017	17.09.2017
KW37	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