

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
Programm Woche 16 - 23.12.-29.12.2013	Ergebnis
Montag 23.12.2013	KM
M: 10km DL Nachmittag: 10km DL	20
Dienstag 24.12.2013	
15kFS(4k EL 3:50/4x30Sek.flott,P:60/2x60Sek.flott, P:90/2:30Min.flott, P:2:30/2x60flott,P:90/4x30Sek.,P:60)	15
Mittwoch: 25.12.2013	
Evtl. M: 10km Nachmittag: 14-15km	24
Donnerstag: 26.12.2013	
20km DL in 3:45 Nachmittag: 10km DL	30
Freitag: 27.12.2013	
M: 10kmDL Nachmittag: 3x1600m in 4:48 - P:1 + 3x1000m in 2:50 mit 2Min. TP + 4x200m gst.34 -31Sek. 90TP	26
Samstag: 28.12.2013	
Evtl. M: 10km Nachmittag: 14-15km	26
Sonntag: 29.12.2013	
15km (10km in 3:45/km + 5km gesteigert bis 3:08/km)	15
	156