

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 10 - 10.11.-16.11.2014	Ergebnis
Montag 10.11.14	KM
Wie besprochen	
Dienstag 11.11.14	
Wie besprochen	
Mittwoch: 12.11.14	
M: DL NM: EL; Gy ; Steig. 3 x (300 - 1000 - 500 - 200) Zeiten 1. Serie: 48 - 2:53 - 1:25 - 31 Zeiten 2. Serie: 48 - 2:50 - 1:23 - 31 Zeiten 3. Serie: 48 - 2:48 - 1:20 - 31	
Donnerstag: 13.11.14	
M: DL NM: DL	
Freitag: 14.11.14	
Pressekonferenz und DL in Roth	
Samstag: 15.11.14	
Programm 1: 10 x 1000m gesteigert von 3:00 – 2:46/km, Pause 1 - 1:30 Min. Programm 2: 3 x (2000m + 5x200) in Serie 1: 6:00 + 31, Serie 2: 5:52 + 31, Serie 3: 5:48 + 31, Pause 2 Min. 200m TP, 4 Min. SP	
Sonntag: 16.11.14	
20 – 25 km maximal	

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 11 - 17.11.-23.11.2014	Ergebnis
Montag 17.11.14	KM
25km DL – wie besprochen	25
Dienstag 18.11.14	
M: 10km DL NM: 15km DL wie folgt: 10km in 3:40 + 3km in 3:30 + 2km in 3:20/km	25
Mittwoch: 19.11.14	
M: 8km DL NM: 4k EL, Gy., 4 x 100m als Steig., 2- 3 km AL 5 x 200m in 30 - 31 Sek., P: 200m Trab.1 x 2000m in 5:55 Min., P: 400m Trab, 1600m in 4:40, P: 400m TP, 1200m in 3:28 P: 400m, 3 x 200 nach Gefühl	
Donnerstag: 20.11.14	
Reisetag nach Japan	
Freitag: 21.11.14	
M: Alkimatisierung - lockere DL	
Samstag: 22.11.14	
Alkimatisierung – und Auftakt 8km DL und 6-8 x 100m als Steig.	
Sonntag: 23.11.14	
Wettkampf in Japan	

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 12 - 24.11.-30.11.2014	Ergebnis
Montag 24.11.14	KM
10 km Hanji Aoki Cup - International Chiba Ekiden 30:22 Min; erster Start im Nationaltrikot	
Dienstag 25.11.14	
Ruckreise aus Japan und Landung um 16:40 in Frankfurt A: 6-8km Beine vertreten	
Mittwoch: 26.11.14	
M: 20km WK Simulation - wir sollten heir einen ahnlichen Aufsteheffekt haben, wie wenn du in die USA fliegst. Die 20 km nur in 3:40 - 3:50 laufen!	20
Donnerstag: 27.11.14	
M: 12 km NM: 15 km DL, letzte 5km in 3:35/km	27
Freitag: 28.11.14	
30 km DL entweder am Freitag oder Samstag	
Samstag: 29.11.14	
Sonntag: 30.11.14	
M: 10 km NM: 12 km	