

Training Herbst Winter 2014 / 2015		
Programm Woche 1 - 08.09.-14.09.2014		Ergebnis
Montag	08.09.14	KM
VM: Reg. DL 8km	NM: Aqua-Jog - 8km DL	Anke
		16
Dienstag	09.09.14	
VM: - frei	NM: nach Absprache	
		20
Mittwoch:	10.09.14	
M: 8km	NM: 8km DL + Aqua 1Std / 30 Min. Cross / Rad	
		20
Donnerstag:	11.09.14	
M: 8km	NM: 13km DL - 4 - 5 km gest. bis 3:25 +/-	
		21
Freitag:	12.09.14	
VM: DL 8-10	NM: 15km - mit 10 x 2 Min. - letzte 2km in 3:10/km	
		23
Samstag:	13.09.14	
Samstag VM: kommt nach Weisbaden TDL		
		20
Sonntag:	14.09.14	
Imon in Weisbaden:	Long Run	
		26
		130

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 2 - 15.09.-21.09.2014	Ergebnis
Montag 15.09.14	KM
Long Run	30
Dienstag 16.09.14	
M: 8km ruhig NM: evtl. Alternativ	16
Mittwoch: 17.09.14	
M: 8km NM:10 km	18
Donnerstag: 18.09.14	
M: frei NM: 16km DL (4km in 4:00 + 4km in 3:50 + 4km in 3:40 + 2km in 3:20 + 1km 3:40 + 1k 3:15)	16
Freitag: 19.09.14	
M: 6km DL in 3:45-50/km NM: 4km EL, 10 x 500m in 1:27-1:28 mit 500m in in 1:38-40, 2-3km AL	23
Samstag: 20.09.14	
M: 6km DL in 3:45/km NM: 4km EL, 12km TDL 3:09/km, 4km AL	26
Sonntag: 21.09.14	
30 km DL in 3:45/km	30
	159

Training Herbst Winter 2014 / 2015		
Programm Woche 3 - 22.09.-28.09.2014		Ergebnis
Montag	22.09.14	KM
M: 8km DL locker	NM: 8km locker, oder alternativ Ruckreise	16
Dienstag	23.09.14	
Ruckreise	NM: 8km locker, oder alternativ	8
Mittwoch:	24.09.14	
M:12km DL 3:50/km	NM:15km DL in 3:45/km	27
Donnerstag:	25.09.14	
M: frei	NM: 16km DL (4km in 4:00 + 4km in 3:50 + 4km in 3:40 + 2km in 3:20 + 1km 3:40 + 1k 3:15)	16
Freitag:	26.09.14	
M: 8km DL	NM: 4km EL, Gy., 8x400m gest. 1:08 – 1:02 Min. P: 90 Sek. 200m, 4km AL	23
Samstag:	27.09.14	
8km DL EL		8
Sonntag:	28.09.14	
M: 6km Auftakt	NM: 16:30 - 6400m in Biberach, P: 12 Min. 2 x 3km (3km in 3:15/km, P: 3, 3km in 3:10/km)	26
		124