

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
Programm Woche 22 - 03.02.-09.02.2014	Ergebnis
Dienstag 03.02.2014	KM
M: 10km DI in 3:45/km Nachmittag: 15km 3:45/km, letzten 2km flotter 3:30/km, Alta G	25
Dienstag 04.02.2014	
M: 8km DL 3:45/km Nachmittag: 4km EL, 5x1,6km in 4:40Min. Pause 2-2:30Min. 400mTP,4km AL	25
Mittwoch: 05.02.2014	
M: 12km DL 3:45 NACHMITTAG: 12km (4km 3:45, 4km 3:30, 2km 3:45, 2km 3:15/km)	24
Donnerstag: 06.02.2014	
M: 8km DL: Nachmittag: 4km EL, 15x400m in 66 Sek. Pause 90/200m Sek.4km AL	25
Freitag: 07.02.2014	
M: 12-14km DL 3:50-3:45/km Nachmittag: 2km EL, 10x100m Steig., 8km, bzw. AltaG.	22
Samstag: 08.02.2014	
M: 8km DL 3:45/km Nachmittag: 4km EL, 10km TDL in 3:04-3:06/km, 4km AL	26
Sonntag: 09.02.2014	
32-34km in 3:45-3:50/km	34
	181

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
ProgrammWoche22 - 10.02.-16.02.2014	Ergebnis
Montag 10.02.2014	KM
M: 10km DL in 3:45/km Nachmittag: 15km 3:45/km letzten 2km flott, Alta G	25
Dienstag 11.02.2014	
M: 12km DL 3:45 Nachmittag: 12km (4km 3:45, 4km 3:30, 2km 3:45, 2km 3:15/km)	24
Mittwoch: 12.02.2014	
M: 8km DL: Nachmittag: 4km EL, 15-17x400m in 66 Sek. Pause 90/200m Sek.4km AL	26
Donnerstag: 13.02.2014	
M: 8km DL Nachmittag: 20km DL 3:45	28
Freitag: 14.02.2014	
Anreise und 14km DL auf Texel	14
Samstag: 15.02.2014	
M: 15km DL Nachmittag:12km	27
Sonntag: 16.02.2014	
15km TDL mit Julian - ermächt die 9x2000m du läufstdurch...	21
	165

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
Programm Woche 22 - 24.02.-02.03.2014	Ergebnis
Montag 24.02.2014	KM
30km DL mit Julian NM: Athletik	30
Dienstag 25.02.2014	
M: 10km DL NM: 2km EL, 15x100m flott mit 100m GP, 13km DL	27
Mittwoch: 26.02.2014	
M: 8km DL NM: 4km EL, Gy., 15x400m in 66 Sek. mit 75-90 Sek. 200m TP, 4km AL	25
Donnerstag: 27.02.2014	
M: 8km DL NM: DL	26
Freitag: 28.02.2014	
M: 10km DI mit Julian und Heimreise	10
Samstag: 01.03.2014	
22km DL in 3:45/km	20
Sonntag: 02.03.2014	
besprechen wir nochmal	26
	164