

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
Programm Woche 17 - 30.12.-05.01.2014	Ergebnis
Montag 30.12.2013	KM
8km EL, 8 x 100m Steig.,	9
Dienstag 31.12.2013	
Silvesterlauf in Trier M: 4-6km Auftakt Nachmittag: 8km Rennen	20
Mittwoch: 01.01.2014	
Dauerlauf nach Gefühl	15
Donnerstag: 02.01.2014	
Vormittag: Flug ins TL, evtl. nach Ankunft 6-8km locker, Nachmittag: 12-13km (3km EL 4:00 + 10km in 3:45)	21
Freitag: 03.01.2014	
6:00 - 6km Auftakt + 10:00 15x400m in 68 Sek., P:1:15 + 16:00 8km DL +Gy.	31
Samstag: 04.01.2014	
9:00 - 10km DL 3:45 16:00 3km EL + 12km TDL 3:10/km + 3km AL	28
Sonntag: 05.01.2014	
Vormittag: 35km in 3:45/km	35
	159

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
ProgrammWoche18 - 06.01.-12.01.2014	Ergebnis
Montag 06.01.2014	KM
10:00 10km DL 3:55 bis 3:45 16:00 12km DL 3:45 + Stabi	22
Dienstag 07.01.2014	
10:00 12km DL 3:55 - 3:45 16:00 16km DL (10km 3:45 + 4km 3:35 + 2km 3:35)	28
Mittwoch: 08.01.2014	
6:00 - 6km Auftakt + 10:00 3km EL, 8 x 1000m (2:58-3:00) bei 1-1:15 P,3kAL, 16:00 8km DL 3:55	28
Donnerstag: 09.01.2014	
10:00 - 10km DL 3:45 16:00 TDL 15km (3:10/km) mit 3km EL / AL	31
Freitag: 10.01.2014	
Vormittag: 35km DL in 3:45/km Kopfeinheit 1 Nachmittag: 2km EL, 3km in 9:45, 2km AL	42
Samstag: 11.01.2014	
10:00 10km DL 3:55 bis 3:45 16:00 12km DL 3:45 + Stabi	22
Sonntag: 12.01.2014	
10:00 12km DL 3:55 - 3:45 16:00 16km DL (10km 3:45 + 4km 3:35 + 2km 3:35)	28
	201

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
Programm Woche 19 - 13.01.-19.01.2014	Ergebnis
Montag 13.01.2014	KM
Rasendiagonalen + DL gest. Gesamtumfang 25km	25
Dienstag 14.01.2014	
M: 8km DL NM: 3 x 5km im Marathon Tempo (15:40+15:30 + 15:20),Pause 5 Min.	30
Mittwoch: 15.01.2014	
2 TE - DL - Tagesumfang 26km	26
Donnerstag: 16.01.2014	
40km DL mit Andre Polmächer	40
Freitag: 17.01.2014	
2 TE - DL - Tagesumfang 26km	26
Samstag: 18.01.2014	
2 TE - DL - Tagesumfang 30km	30
Sonntag: 19.01.2014	
Rückreise NM: evtl. 10km	10
	187

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
ProgrammWoche20 20.01.-26.01.2014	Ergebnis
Montag 20.01.2014	KM
Alternatives Training	15
Dienstag 21.01.2014	
M: DL nachGefühl Nachmittag: DL nachGefühl	20
Mittwoch: 22.01.2014	
M: 8km DL Nachmittag: Fahrtspielüber 15km mit 10 x 2 Min. flottmit 2 Min. TP	23
Donnerstag: 23.01.2014	
M: 10km DL Nachmittag: 12km DL beide in 3:45/k	22
Freitag: 24.01.2014	
M: 8km DL Nachmittag: 3-4EL, 8 x 1km 3:02 mit 1 Min. TP 3km AL	23
Samstag: 25.01.2014	
20km DL - 15km in 3:45 + 5km in 3:30/km	20
Sonntag: 26.01.2014	
M:20km(10km 3:45/k+5km 3:30/k+3km 3:10/k/2k AL)- Nachmittag: 10km (4km 3:45/k/4km 3:15/k 2KAL)	30
	153

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
Programm Woche 21 - 27.01.-02.02.2014	Ergebnis
Montag 27.01.2014	KM
8km DL in 3:45/km, Gy., 10 x 100m Steig.	10
Dienstag 28.01.2014	
Leistungsdiagnostik in Mainz Nachmittag: DL nach Gefühl	22
Mittwoch: 29.01.2014	
M: 8km DL Nachmittag: 12km DL beide in 3:45/k	20
Donnerstag: 30.01.2014	
M: 10km DL Nachmittag: 15km DL in 3:45/km	25
Freitag: 31.01.2014	
M:10km DL Nachmittag: 3km EL, 3 x 3,2km in 9:45 Min. mit 3 Min. TP, 3km AL	26
Samstag: 01.02.2014	
20km DL - 15km in 3:45 + 5km in 3:30/km	20
Sonntag: 02.02.2014	
M:20km(10km 3:45/k+5km 3:30/k+3km 3:10/k/2k AL)- Nachmittag: 10km (4km 3:45/k/4km 3:15/k 2KAL)	30
	153