

Training Sommer 2014	
Programm Woche 11 - 02.06.-08.06.2014	Ergebnis
Montag 02.06.2014	KM
Aqua-Jog evtl. DL, aber nur wenn die Hüfte OK ist und du sauber laufen kannst	16
Dienstag 03.06.2014	
M: 8km NM: 10-12km DL	20
Mittwoch: 04.06.2014	
M: 6km DL NM: 4km EL, 2x3km TDL in 3:02/03, P: 3 Min., 3 x 400m in 68 Sek. P: 400m in 2 Min. AL	18
Donnerstag: 05.06.2014	
12km DL in 3:40/km	12
Freitag: 06.06.2014	
NM: 4km EL + 10 x 100m Steig. 100m GP, 8km DL	13
Samstag: 07.06.2014	
M: 6km NM:EL, Gy., 3 x 1200m in 3:18 Min. P: 2 Min. + 4 x 400m in 65 Sek., P: 90 + 5 x 200m in 32 P: 1 Min. AL	17
Sonntag: 08.06.2014	
16km DL	16
	112

Training Sommer 2014	
Programm Woche 12 - 09.06.-15.06.2014	Ergebnis
Montag 09.06.2014	KM
frei	
Dienstag 10.06. 2014	
M: 8km NM: 10-12km DL	
Mittwoch: 11.06. 2014	
M: 6km DL NM: EL 2 x 1 Min.TP, 90, 5 Min. Renntempo, 2 Min. TP, 3 Min.flott, 3x1 Min. AL	
Donnerstag: 12.06. 2014	
frei	
Freitag: 13.06. 2014	
Auftakt	22
Samstag: 14.06. 2014	
10.000m in 28:30 - 28:35 in Hoffnung (alias Leiden)	25
Sonntag: 15.06. 2014	
locker AL	34

Training Sommer 2014	
Programm Woche 13 - 16.06.-22.06.2014	Ergebnis
Montag 16.06.2014	KM
20km DL in 3:45 /km	20
Dienstag 17.06. 2014	
M: 10km DL NM: 2km EL, 10 x 100m Steig.-100m Trab, 12km DL	25
Mittwoch: 18.06. 2014	
M: 10km DL NM: Fahrtspiel über 13-14km: 12 x 1 Min. flott mit 1:30 Min. TP	24
Donnerstag: 19.06. 2014	
M: 8km DL NM: 4km in 3:45/km + 8km in 3:07/km + 2km AL	22
Freitag: 20.06. 2014	
25km DL in 3:40 - 3:45/km	25
Samstag: 21.06. 2014	
M: frei NM: 10km DL	10
Sonntag: 22.06. 2014	
M: 6km DL NM: 2km EL, 10 x 100m Steig.-100m Trab, 12km DL	21
	147

Training Sommer 2014	
Programm Woche 14 - 23.06.-29.06.2014	Ergebnis
Montag 23.06.2014	KM
M: 8km DL, NM: Fahrtspiel über 16km mit 15 x 1 Min. flott bei 1:30 Min. TP	24
Dienstag 24.06. 2014	
M: 8km DL, NM: 16km gest.: 8km in 3:45 + 4km in 3:25 + 2km in 3:10 + 1km 3:45 + 1km flott nach Gefühl	24
Mittwoch: 25.06. 2014	
M: 10km NM: 10km	20
Donnerstag: 26.06. 2014	
M: 8km NM: 10km	18
Freitag: 27.06. 2014	
M: 6km DL NM: Firmenlauf über 5+ km	20
Samstag: 28.06. 2014	
Sprechen wir nach dem Firmenlauf	20
Sonntag: 29.06. 2014	
25km DL in 3:35-3:40/km	25
	151