

Training Herbst Winter 2013 / 2014

Programm Woche 22 - 03.03.-09.03.2014		Ergebnis
Montag	03.03.2014	KM
frei		
Dienstag	04.03.2014	
M: 8km DL NM: 10km DL		
Mittwoch:	05.03.2014	
M: 8km DL NM: EL, Gy., 3km in 8:53-55 (1k 2:55, dann 3:00), P: 4:30, 2km in 6:00, P:3, 1k 2:50, AL		
Donnerstag:	06.03.2014	
M: 6km DL NM: 12km DL und Gy.		
Freitag:	07.03.2014	
frei		
Samstag:	08.03.2014	
locker EL auf der Strecke und Gy.		
Sonntag:	09.03.2014	
Halbmarathon in Den Haag		

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
Programm Woche 22 - 10.03.-16.03.2014	Ergebnis
Montag 10.03.2014	KM
10-12km DL	10
Dienstag 11.03.2014	
M 10km DL NM: 2km EL, 5 x 100m Steig. 100GP, 12km DL	24
Mittwoch: 12.03.2014	
M: 8k DL NM: 8 x 1k in 2:50-2:51 P: 90 - 2 Min., hinten heraus kürzen	23
Donnerstag: 13.03.2014	
M: 10k DL NM: 13k DL	23
Freitag: 14.03.2014	
M: 12k DL NM: 15k DL, letzten 3km gest. in 3:15 - 3:09 - 3:02 Min.	27
Samstag: 15.03.2014	
M: 6km DL, NM: 3x (2000m in 5:40, P:3 + 3x300m in 48, P:90) SP 3 Min.	23
Sonntag: 16.03.2014	
25km DL in 3:40/km	25
	155

Training Herbst Winter 2013 / 2014	
Programm Woche 22 - 17.03.-23.03.2014	Ergebnis
Montag 17.03.2014	KM
M: 10km DL NM:12km DL	26
Dienstag 18.03.2014	
M: 10km DL NM: 2km Jog. + 10x100m flott in 14,0 P:100m GP + 14km DL	27
Mittwoch: 19.03.2014	
M:6kmAuftakt NM: 5x (200-600-300) in S1: 32-1:36-46/S2: 30-1:33-48/S3: 30-1:36-46/S4: 32-1:34-48/ S5: 30-1:32-45), Pause immer 200m TP (90) + 300m TP (2Min.) + Serienpause 400m TP 3Min.	22
Donnerstag: 20.03.2014	
M: 8km DL NM: 14km DL	22
Freitag: 21.03.2014	
8-10km lockerer Auftakt Scholarbook Meeting	10
Samstag: 22.03.2014	
M: 6kmAuftakt NM: EL, 4k in 2:58/k, P: 5, 3K2:51/k, P: 4, 2k 2:46, P:3, 1k in 2:42	23
Sonntag: 23.03.2014	
TDL in Gonsenheim 8,2km	20
	150

Training Sommer 2014	
Programm Woche 1 - 24.03.-30.03.2014	Ergebnis
Montag 24.03.2014	KM
20 km DL	20
Dienstag 25.03.2014	
M: 10km in 3:50/k NM: 10km in 3:40/km	20
Mittwoch: 26.03.2014	
14Km DL in 3:40/k NM: Alternatives Training	22
Donnerstag: 27.03.2014	
M: 8km NM: 12x400m in 60-61 Sek. mit 90 Sek. TP	23
Freitag: 28.03.2014	
M: 2km EL, 6x200m in 30 Sek. mit 200m TP + 8km DL / NM: 10km DL 3:40-45	22
Samstag: 29.03.2014	
25km DL in 3:45 - 3:50/km	25
Sonntag: 30.03.2014	
M: 10km DL 3:50 NM: 12km DL in 3:45/k	22
	134