

Tabelle1

Tabelle1

	01.03.15	02.03.15	03.03.15	04.03.15	05.03.15	06.03.15	07.03.15	Gesamt KM Woche
Datum	01.03.15	02.03.15	03.03.15	04.03.15	05.03.15	06.03.15	07.03.15	
Abends (km)	12	10	14	11	10	12	14	
Morgens (km)								
Sonst				1 über 4 1 unter			14 Bergsprint	90
Schnitt	4,37	4,03	4	3,59	4,14	4,14 / 4,02	4,29	
Datum	08.03.15	09.03.15	10.03.15	11.03.15	12.03.15	13.03.15	14.03.15	
Abends (km)			15	11				
Morgens (km)	28	9			11	7		81
Sonst		gesteigert	Tempo erh. 7,5km in 3,26	6km in 3:18			Pause	
Schnitt	4,08	3,46	4,07	3,43		4,04		
Datum	15.03.15	16.03.15	17.03.15	18.03.15	19.03.15	20.03.15	21.03.15	
Abends (km)		10	9	21	12			
Morgens (km)	15					9		79
Sonst	5 in 15:13 10 in 37:55		10x300 i 52sec		gesteigert		Pause	
Schnitt		3,51	4,01	3,51	3,44	4,05		
Datum	22.03.15	23.03.15	24.03.15	25.03.15	26.03.15	27.03.15	28.03.15	
Abends (km)		10	9	15	13			
Morgens (km)	10					10	12	79
Sonst	Wettkampf 10km 31:32				4x 2T 3,23-318			
Schnitt	3,09	4,11	4,1	4	3,43	3,5	4,3	
Datum	29.03.15	30.03.15	31.03.15					
Abends (km)		24						45,1
Morgens (km)	21,1							Für 2 Tage
Sonst	15km schnell 3,21		PAUSE					
Schnitt	3,27	4,18						

Legende: Hm= Höhenmeter

E= Einlaufen A=Auslaufen

2x2T = 2 x 2000m nicht auf der Bahn