

Mein Trainingsplan vom 10.02- 5.4.2016

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	
10.02.2016	11.02.2016	12.02.2016	13.02.2016	14.02.2016	15.02.2016	16.02.2016	17.02.2016	
		9 km	2 x5 km	25 km	R	10 km	BERGANLAUFE	Morgens
		04:04	3:25, 3:28, Sch	03:59	E	04:00	03:59	Schnitt für den Tag
10 x 200			10 km		S			Abends
03:57	03:41		03:53	242 Höhenmeter	T			Schnitt
10	13	9	21	25	0	10	11	Ges. KM/8T 86,625
Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
18.02.2016	19.02.2016	20.02.2016	21.02.2016	22.02.2016	23.02.2016	24.02.2016	25.02.2016	
	10 km	15 x 200	16 km			schnell/ langsam		Morgens
	04:05	04:07	04:18			2 min / 1 min	12 km	Schnitt
23 km			mit Natalie	8 x 1000	10 km		03:51	Abends
03:46				03:31	03:59	03:58		Schnitt
23	10	11	16	15	10	13	11	Ges. KM/8T 95,375
Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
26.02.2016	27.02.2016	28.02.2016	29.02.2016	01.03.2016	02.03.2016	03.03.2016	04.03.2016	
7 km	10 km	11 km	R	13 km			6,66 km	Morgens
03:53	03:12	03:52	E	03:42			03:58	Schnitt
	Kiel Lauf		S	gesteigert	10 x 200m	10 km		Abends
			T		03:47	03:54		Schnitt
7	13	11	0	13	11	10	6	Ges. KM/8T 62,125
Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
05.03.2016	06.03.2016	07.03.2016	08.03.2016	09.03.2016	10.03.2016	11.03.2016	12.03.2016	
R	PB 30:35	10 km	R	10 km		5 km	R	Morgens
E	Bayer-Kreuz	03:51	E	03:48		04:22	E	Schnitt
S	10 km		S		30	schlecht gefühlt	S	Abends
T	03:04!!!		T			Knie schmerzen	T	Schnitt
0	15	10	0	10	30	5	0	Ges. KM/8T 61,25
Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
13.03.2016	14.03.2016	15.03.2016	16.03.2016	17.03.2016	18.03.2016	19.03.2016	20.03.2016	
		10 km		10	13 km	7	5 km + 10 km	Morgens
	03:54	03:49	Spiro Vo2Max	03:46	03:47	03:59	3:10 + 3:17	Schnitt
10 km	9 km	gut mit	VMAX 77					Abends

04:18 10 Montag 21.03.2016	4 x 200m 9 Dienstag 22.03.2016	Vilmos 10 Mittwoch 23.03.2016	3:36/ 4,42 km 9 Donnerstag 24.03.2016	10 Freitag 25.03.2016	13 Samstag 26.03.2016	7 Sonntag 27.03.2016	20 Montag 28.03.2016	Schnitt Ges. KM/8T	77
11 km 03:57 11 Dienstag 29.03.2016	R E S T 0 Mittwoch 30.03.2016	10 km 03:39 10 Donnerstag 31.03.2016	mit 120 HM 20 km TDL 03:29 21 Freitag 01.04.2016	mit 80 HM 10 km 04:17 10 Samstag 02.04.2016	2x3km + 1x1km 12 03:37 12 Sonntag 03.04.2016	11 km 04:02 11 Montag 04.04.2016	R E S T 0 Dienstag 05.04.2016	Morgens Schnitt Abends Schnitt Ges. KM/8T	65,625
11 km 03:51 Zügig 11	2 x400 6 x200 04:04	Ruhig 10 04:12 10	7 km 03:59 Ruhig 7	R E S T 0	21,1 km 03:10 Berlin HM 66min. 52 sec. 25	R E S T 0	R E S T 0	Morgens Schnitt Abends Schnitt Ges. KM/8T	54,25
Gesamt								502,25 KM	
Durchschnitt je Woche								71,75	