

**Trainingsplan 11 Wochen über die Citynacht 31:35 bis zur DM 31:03**

**Teil 1**

Wochen KM

**laut Uhr**

<u>MO</u>	<u>DI</u>	<u>MI</u>	<u>DO</u>	<u>FR</u>	<u>SA</u>	<u>SO</u>	
<u>MO 4.7.2016</u>							<u>57</u>
10 km	13 Abends	5 x 400m	10 Morgens	7 x 1.000m	Pausetage	Pause	
Schnitt 3:48	Schnitt 3:49	3 km ein/aus	Schnitt 3:53	Straße 2km ein/aus		Krank Margen Darm	
<u>MO 11.7.2016</u>							<u>70</u>
Pausetag	8 km	10km	13 km	10 km	Bergsprints	17 km	
aus Vernunft	Schnitt 3:51	Schnitt 3:48	2min schnell 2 min langsam	Morgens Schnitt 3:58	12 x 120m 3,5 ein/aus	schnitt 4:09 letzter 3:09	
<u>MO 18.7.2016</u>							<u>91</u>
12km 3 km ein	13 km	9,33 km	7,77 km	2 x 300m	Morgens 10km	15 km	
Schnitt 3:36	Schnitt 3:55	Schnitt 04:05	Morgens	1 x1000m 1 x 3000m			
Abends 13 km ruhig		keine Energie Morgens					
<u>MO 25.7.2016</u>							<u>69</u>
2 x 400m	12 km	10 km	8 km	Pause	<b>Citynacht</b>	8 km	
8 x 200m	Schnitt 3:45	Schnitt 03:56	Schnitt 4:01		<b>10,28 km</b>	Morgens 4:07	
3 ein / 3 km aus					<b>31:35:00</b>	Abends 7km	
					<b>anstrengend</b>	Schnitt 4:33	
<u>MO 01.8.2016</u>							<u>54</u>
Pause	9 x 200m	10km	Morgens	Pause	<b>Husum</b>	Morgens	
	Abends	Schnitt 3:51	8 km		<b>10km</b>	5 km hin 5 km	
	Schnitt ges. 3:51		Schnitt 3:53		<b>3:08 da 10,2km</b>	zurück	
	10,48 KM				<b>laut Uhr</b>		
<u>MO 08.08.2016</u>							<u>66</u>
10 km	13 km	4 x 1000m 3:20	8 km	Pause	11 km	15 km	
Abends	Schnitt 03:44	1 x 1000 3:08	Schnitt 4:04		Schnitt 3:57	Schnitt 3:43	
Schnitt 04:04		1 x 500m 1:30					
		3 km ein/aus					

**Trainingsplan 11 Wochen über die Citynacht 31:35 bis zur DM 31:03**

**Teil 2**

MO 15.8.2016	DI	MI	DO	FR	SA	SO	69
10km	8 km	Inseparklauf	Pause	17 km	Ascheffel	10 km	
Morgens	Morgens	3.000m		120 HöhenM	10k	Schnitt 3:59	
Schnitt 3:53	Schnitt 4:04	Schnitt 3:00		Schnitt 4:05	140 HöhenM		
					Schnitt 3:50		
MO 22.08.2016	DI	MI	DO	FR	SA	SO	104
12 km	Mor. 9 x 300m	25 km	Pause	12 km	15 km	18 km	
Schnitt 4:04	3 x1.000m	Schnitt 4:20		Schnitt 4:05	Schnitt 3:31	Schnitt 4:07	
	3:11,3:10,3:11			Mallorca	107 Höheneter	130 Höhenmeter	
	Abends 9 km				Mallorca	Mallorca	
MO 29.8.2016	DI	MI	DO	FR	SA	SO	81
13 km	Mor: 10 x 300m	Pause	21 km	10 km	Pause	<b>Handewitt</b>	
Schnitt 3:43	9 km ges.		Schnitt 3:49	Schnitt 4:06		<b>10 km</b>	
	AB: 4 x 550m		5 km auslaufen	nicht EASY		<b>Zeit 33:11</b>	
Mallorca	Bergspr. 11 km		Schnitt 4:23			<b>not easy</b>	
MO 5.9.2016	DI	MI	DO	FR	SA	SO	52
Pause	11,5 km	9 x 200 m	9,5 km	7,5 km	Pause	<b>Alsterlauf</b>	
	Schnitt 3:48	5 km ein/ 3 aus	Schnitt 3:54	Morgens		<b>DM 10km</b>	
		Schnitt 4:18		Schnitt 3:54		<b>Zeit 31:03</b>	
						<b>19. Platz</b>	
MO 5.9.2016	DI	MI	DO	FR	SA	SO	64
Pause	11 km	10 km	9,5 KM	8 km		<b>Otterndorf</b>	777
	Schnitt 3:48	Schnitt 4:18	Schnitt 3:54	Schnitt: 4:33	Pause	<b>2.Platz</b>	777:11 = 71 KM
	42 HM	8 x 200m im	29 HM	Abends		<b>Halbmarathon</b>	<b>71 KM</b>
		Wald		mit Nati		<b>Zeit</b>	<b>Durschnittlich</b>
						<b>01:09:22</b>	<b>die Woche</b>