

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 13 - 01.12.-07.12.2014	Ergebnis
Montag 01.12.14	KM
M: 15km NM: 12 km	27
Dienstag 02.12.14	
M: 23km Nuchternlauf wie folgt: NM: 10km in 3:45/km 5km in 3:45 – 6.5km in 3:06/km - 1km 3:45(in dem Km trinken) - 2x(4km in 3:06/km, Pause 3 Min. trinken) 2.5km AL	33
Mittwoch: 03.12.14	
M: 15km DL NM: 13km DL	28
Donnerstag: 04.12.14	
M: 15km DL NM: 15km DL	30
Freitag: 05.12.14	
4km EL, 13km in 3:15-3:16/km + 1.5km in 3:06/km + 5km in 3:15-3:16/km + 1km 3:06/km +2km AL	26.5
Samstag: 06.12.14	
36-38km DL	36
Sonntag: 07.12.14	
10 km locker, alternatives Training	

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 15 - 15.12.-21.12.2014	Ergebnis
Montag 15.12.14	KM
M: 10 NM: 15 3:40 - 3:45	25
Dienstag 16.12.14	
M: 20km in 3:45 NM: 10km DL in 3:40 und letzten 2km in 3:25	30
Mittwoch: 17.12.14	
M: 4km EL, 3x5km 15:20 - 3Min. Pause - 15:10 - 3 Min. Pause - 15:05, 3km KL NM: evtl. Alternatives Training	24
Donnerstag: 18.12.14	
M: 10 km in 3:45/km NM: 22-24km DL in 3:45/km	34
Freitag: 19.12.14	
M: 10 km – die evtl.Nuchtern - soll nicht super hart sein, nur Rhythmus einhalten, den morgen kommt ja der Hammer NM: 3km EL, 10 x 100m als Steig,, 12 km DL in 3:45/km	26
Samstag: 20.12.14	
45km DL in Montegordo Nicht uberziehen, 3:40 anfangen, dann ahnlich wie bei dem 40er....	45
Sonntag: 21.12.14	
VM: frei NM: 10km DL locker	10
Wenn in dieser Woche 180-190km kommen dann pabt das.	194
In der Überschneidung, z.b. Sonntag bis Samstag, warden es nochmal 200km fur den Zeitraum warden.	

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 16 - 22.12.-28.12.2014	Ergebnis
Montag 22.12.14	KM
wir sollten in dieser Woche nochmal ca. 160km laufen – wenn es mit der Achillessehne geht Reisetag - nur 1 x DL, wie es eben passt	
Dienstag 23.12.14	
Untersuchung beim Arzt, alternatives Training	
Mittwoch: 24.12.14	
DL	
Donnerstag: 25.12.14	
DL	
Freitag: 26.12.14	
1.Belastungseinheit nach dem Trainingslager - Fahrtspiel	
Samstag: 27.12.14	
DL	
Sonntag: 28.12.14	
DL	