

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 4 - 29.09.-05.10.2014	Ergebnis
Montag 29.09.14	KM
M: 10km DL Reg. NM: Entscheide du, A) DL 10km oder alternativ	20
Dienstag 30.09.14	
M: 10km DL 12-13 x 400m in 67-68 Sek. Pause 200m TP	25
Mittwoch: 01.10.14	
M: 10km DL EL, 12-14km TDL in 3:08-09, AL	24
Donnerstag: 02.10.14	
M: frei 32km mit Verpflegung	32
Freitag: 03.10.14	
Reisetag nach Schweden 10km DL locker	10
Samstag: 04.10.14	
10km DL locker	10
Sonntag: 05.10.14	
M: 16km DL (10km in 3:45/km + 4km in 3:14/3:15 + 2km AL)	16
	137

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 5 - 06.10.-12.10.2014	Ergebnis
Montag 06.10.14	KM
13-15km DL und Gy.	13
Dienstag 07.10.14	
M: 10km DL NM: Fahrtspiel über 16km mit 15 x 1 Min. flott und 1:30 TP, dann den letzten km in 3:05-10.	26
Mittwoch: 08.10.14	
M:10km DL NM:13km DL (6km in 3:40-3:45, 4km in 3:30, 3km in 3:15/km)	23
Donnerstag: 09.10.14	
M: 10km NM: 20-22km DL in 3:40/km, die letzten beiden km in 3:15/20/km	30
Freitag: 10.10.14	
NM: 2km Jog., 10 x 100m als Steig. 100m TP, 12km DL	15
Samstag: 11.10.14	
Heimreise Nur locker EL	8
Sonntag: 12.10.14	
10km TDL in Albstadt Eberding	25
	140

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 6 - 13.10.-19.10.2014	Ergebnis
Montag 13.10.14	KM
34km DL, wie abgesprochen	34
Dienstag 14.10.14	
M: frei M: 10km DL und reg. Mabnahmen	10
Mittwoch: 15.10.14	
M: 8km DL NM:10km DL und reg. Mabnahmen	18
Donnerstag: 16.10.14	
M: 10km DL NM:16km DL mit letzten 2km in 3:25-3:30/km	26
Freitag: 17.10.14	
M: 8km DL NM: 4km EL, Gy., 6 x 100m Steig., 3x5x400m, in der Serie gesteigert: 70 - 69 - 68 - 67 - 66 - 65 mit 1 - 1:15 Min. Pause und 2:30 Min. SP (500m Jog), 4km AL	24
Samstag: 18.10.14	
M: 10km DL NM: 2-3 km EL, 15km TDL - 13km in 3:08/09, 3 Min. locker, 2km in 6:00 - 6:04 Min. 2km AL	30
Sonntag: 19.10.14	
34 - 36km DL(36km maximal)	35
	177

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 7 - 20.10.-26.10.2014	Ergebnis
Montag 20.10.14	KM
Alternatives Training wie besprochen	10
Dienstag 21.10.14	
M: alternativ NM: 10km locker 3:50/km Ich wurde den DL erst am NM machen. Zwei Lafeinheiten müssen auch noch nicht sein.	10
Mittwoch: 22.10.14	
VM: 8km DL NM: EL + 10 x 100m Steig. + 8km DL mit den letzten 3 km gesteigert in 3:30 - 3:20 - 3:15/km, Gesamtumfang der Einheit ca. 13km	21
Donnerstag: 23.10.14	
VM: 10km DL NM: 4km EL, Fahrtspiel mit 15 Belastungen zwischen 30 Sek und 60 Sek. Pause 1:30 - 2 Min. Die Trabpause in einem Tempo von ca. 4:00 - 4:10/km. Such dir ein Ziel und nimm dir eine Zeit vor, in der du dieses erreichen willst. Wenn du am Ziel ankommst vergleiche deine Erwartung mit dem Ergebnis. Die Belastung soll intensive sein - aber nicht voll - eben ein richtiges Fahrtspiel Umfang: ca. 16 -17 km	27
Freitag: 24.10.14	
VM: 10km NM: 12-13km in 3:40-45/km wird OK sein	23
Samstag: 25.10.14	
M: 10km locker, wie besprochen	10
Sonntag: 26.10.14	
Frankfurt Marathon - 21 - 25km, wie besprochen	30
	131

Training Herbst Winter 2014 / 2015	
Programm Woche 8 - 27.10.-02.11.2014	Ergebnis
Montag 27.10.14	KM
Alternatives Training - wie besprochen	10
Dienstag 28.10.14	
M: alternativ NM: 10 km locker 3:50/km	10
Mittwoch: 29.10.14	
VM: 10km + 10xSteig. NM:  Fahrtspiel mit Belastungen zwischen 90 und 120 Sekunden  Gesamtumfang ca. 16km, 3km EL, 3km AL, dazwischen 10 Belastungen Pause max. 90 Sek.	26
Donnerstag: 30.10.14	
M: 10km NM: 12km in 3:40/km mit letzen beiden km in 3:20/km	22
Freitag: 31.10.14	
M: 10km NM: 14km wie folgt: 4km in 3:50/km + 4km in 3:30/km + 4km in 3:45/km + 2 km in 3:20/km	24
Samstag: 01.11.14	
M: 8km locker zu Aufwarmzeit Houston Marathon  NM: 4km EL, Gy; 5-6 x 80 - 100m als Steig  7 x 2000m in 5:55 bis 5:50 Min. Pause 2 - 2.30 Min.  Alternativ 9 x 1 Meile auf leichter Profilrunde (Runde von den Pleizhausenern)	28
Sonntag: 02.11.14	
30 km DL in 3:42/km	30
	150