

Training Sommer 2014	
Programm Woche 2 - 31.03.-06.04.2014	Ergebnis
Montag 31.03.2014	KM
M: 8km DL NM: 10km DL	18
Dienstag 01.04.2014	
M: 10km in 3:50/k NM: 10km in 3:40/km	20
Mittwoch: 02.04.2014	
M: 8km DL NM: 8x1000m in 2:45 Min. mit 2 Min. TP	26
Donnerstag: 03.04.2014	
Freitag: 04.04.2014	
Samstag: 05.04.2014	
Sonntag: 05.04.2014	
Frei	

Training Sommer 2014	
Programm Woche 3 - 07.04.-13.04.2014	Ergebnis
Montag 07.04.2014	KM
M: 6km DL NM: 5 Min. EL, 10x100m Steig., 8km DL	
Dienstag 08.04.2014	
NM: 4km EL, Gy. Mini Fahrtspiel: 5x30 Sek. flott mit 1 Min.TP + 5 x 400m gest. in 63-62-61-60-59 Sek., P: 90 und dann 5x300m in 46-45-44-45-46 Sek. P: 200m TP, AL	
Mittwoch: 09.04.2014	
Simon Abflug in die USA	
Donnerstag: 10.04.2014	
lockerer DL Anpassung an Zeitzone	
Freitag: 11.04.2014	
lockere DL und einige Steigerungen	
Samstag: 12.04.2014	
Wettkampf - Meile	
Sonntag: 13.04.2014	
18-20km DL	

Training Sommer 2014	
Programm Woche 4 - 14.04.-20.04.2014	Ergebnis
Montag 14.04.2014	KM
M: 6km oder alternativ NM: 2km EL, 10-12x100m als Steig., 100m GP, 8km DL	
Dienstag 15.04.2014	
Frei und Reisetag	
Mittwoch: 16.04.2014	
M: 8km DL NM: EL, Gy., Koord., 4 x 400m in 66Sek. Pause 1 Min. Trab, AL	
Donnerstag: 17.04.2014	
8km DI locker, Gy., 3-4x100m als Steigerung	
Freitag: 18.04.2014	
Mt. Sac 5000m in 13:45 - 13:50 Min. Zielvorgabe - keine emotionale Energie verpulvern - das große Rennen kommt noch!!!	
Samstag: 19.04.2014	
12-15km DL	
Sonntag: 20.04.2014	
12-15km DL	

Training Sommer 2014	
Programm Woche 5 - 21.04.-27.04.2014	Ergebnis
Montag 21.04.2014	KM
20km DL in 3:40-3:45/km	20
Dienstag 22.04.2014	
M: 8km DL NM: 10km DL	18
Mittwoch: 23.04.2014	
M: frei NM: 4k EL, 6k TDL in 2:58/km, 5 Min. TP, 5 x 400m in 65 Sek. P: 90,3km AL	22
Donnerstag: 24.04.2014	
M: 8km DL NM: 10km DL	18
Freitag: 25.04.2014	
M: 10km DL NM: 12km DL -10km in 3:40 + 2km 3:15-20	22
Samstag: 26.04.2014	
M: 8km DL NM: 4k EL, 2x1k in 2:52, P: 90, 4km gest. 2:55/2:53/2:51/2:49, P: 5Min., 2x1k 2:48 P: 2	24
Sonntag: 27.04.2014	
16km DL in 3:40-3:45/km	16
	140

Training Sommer 2014	
Programm Woche 6 - 28.04.-04.05.2014	Ergebnis
Montag 28.04.2014	KM
M: 8-10km DL NM: 4km EL + AquaJog + Stabi	10
Dienstag 29.04.2014	
M: 10km wie folgt-8km in 3:40+2km in 3:15/km NM: 4km DL + 5-6x100m Steig., 2km AL	15
Mittwoch: 30.04.2014	
M: 6km Jog.NM: EL, Gy., Ko., 2x400m in 68,P:90/1,6k in 4:32P: 2:30/1,2k in 3:22,P:2,2x400 66Sek.P:90,AL	15
Donnerstag: 01.05.2014	
M: 10km wie folgt - 8km in 3:40 + 2km in 3:15/km	10
Freitag: 02.05.2014	
frei	12
Samstag: 03.05.2014	
8km DL, Gy., 4-5 x 100m als Steigerungen (die 8km wie folgt: 6km in 3:40 + 2km in 3:20/km)	16
Sonntag: 04.05.2014	
10.000m Standford - 28:30 - 28:34 Min. Zielvorgabe	20
	98