

| Training Sommer 2014   |          |
|--|----------|
| Programm Woche 15 - 30.06.-06.07.2014                                  | Ergebnis |
| Montag 30.06.2014  | KM       |
| M: 10km DL NM: 10km DL   | 20       |
| Dienstag 01.07. 2014   |          |
| M: 10km DL NM: 12km DL gest. - 8km in 3:40 + 2km in 3:30 + 2km in 3:20 | 22       |
| Mittwoch: 02.07. 2014  |          |
| M: 8km DL NM: 15x400m in 66 Sek. mit 1:30 TP                           | 22       |
| Donnerstag: 03.07. 2014  |          |
| M: 8km DL NM: 4km EL + 6km TDL in 3:06/km, 5 Min. TP + 3km in 8:54, AL | 25       |
| Freitag: 04.07. 2014   |          |
| 25km DL in 3:35-3:40/km  | 25       |
| Samstag: 05.07. 2014   |          |
| M: 10km DL NM: 10km DL   | 20       |
| Sonntag: 06.07. 2014   |          |
| M: 10km DL NM: 12km DL gest. - 8km in 3:40 + 2km in 3:30 + 2km in 3:20 | 20       |
|  | 154      |

| Training Sommer 2014  |          |
|---|----------|
| Programm Woche 16 - 07.07.-13.07.2014   | Ergebnis |
| Montag 07.07.2014   | KM       |
| Aqua Jog  | 10       |
| Dienstag 08.07. 2014  |          |
| DL nach Gefühl  | 15       |
| Mittwoch: 09.07. 2014   |          |
| M: 8 -10km DI locker NM: 3-4km EL, 10x100m Steig. 10km DL   | 25       |
| Donnerstag: 10.07. 2014   |          |
| M: 8 -10km NM:EL,Gy.,3x(1000m+500m)P: 2-3Min,SP:<br>5Min.TP,(1.Serie:2:50+1:20/2.Serie:2:45+1:18/3.Serie:2:40+1:15) |          |
| Freitag: 11.07. 2014  |          |
| 8-10km DL locker  | 10       |
| Samstag: 12.07. 2014  |          |
| M: DL NM: Straßenlauf in Ludwigshafen   | 25       |
| Sonntag: 13.07. 2014  |          |
| 20km DL locler  | 20       |
|   | 128      |

| Training Sommer 2014  |          |
|---|----------|
| Programm Woche 17 - 14.07.-20.07.2014   | Ergebnis |
| Montag 14.07.14   | KM       |
| Nur eine Einheit: 12-14km DL locker   | 14       |
| Dienstag 15.07.14   |          |
| M: 8km DL NM: 2km EL, 10 x 100m Steig. 10km DL  | 20       |
| Mittwoch: 16.07.14  |          |
| M: 8km DL NM: EL, Gy, Ko., Steig., 2 x 5 x 300m gest. (48-47-46-45-44Sek.) P: 90,SP, 3 Min. AL  | 19       |
| Donnerstag: 17.07.14  |          |
| M: 6km DL NM: 8km DL und Gy.  | 14       |
| Freitag: 18.07.14   |          |
| M: 6km DL NM: EL, Gy., Ko, 2k in 5:50, P: 2, 1k in 2:50, P: 90, 2 x 400 in 62, P: 60, 1k in 2:45, P: 90, 4 x 200m in 32-29 Sek.P: 60 AL | 19       |
| Samstag: 19.07.14   |          |
| M: 15km DL locker   | 15       |
| Sonntag: 20.07.14   |          |
| frei  | 0        |
|   | 99       |

| Training Sommer 2014                                  |          |
|---|----------|
| Programm Woche 18 - 21.07.-28.07.2014                 | Ergebnis |
| Montag 21.07.14                                       | KM       |
| EL, Gy. Koord., 3 x 200m in 20 Sek. Mit 90 TP und Gy. |          |
| Dienstag 22.07.14                                     |          |
| 1500m WK  |          |
| Mittwoch: 23.07.14                                    |          |
| 10km DL, locker                                       |          |
| Donnerstag: 24.07.14                                  |          |
| 10km DL, locker und 10 x 100m als Steigerung          |          |
| Freitag: 25.07.14                                     |          |
| frei  |          |
| Samstag: 26.07.14                                     |          |
| Auftakt   |          |
| Sonntag: 27.07.14                                     |          |
| 5000m DM Ulm 2014                                     | 28       |
|   |          |

| Training Sommer 2014                  |                                   |          |
|---------------------------------------|-----------------------------------|----------|
| Programm Woche 19 - 28.07.-03.08.2014 |                                   | Ergebnis |
| Montag                                | 28.07.14                          | KM       |
| lockere DL oder frei                  |                                   | 25       |
| Dienstag                              | 29.07.14                          |          |
| lockere DL oder frei                  |                                   | 30       |
| Mittwoch:                             | 30.07.14                          |          |
| lockere DL oder frei                  |                                   | 26       |
| Donnerstag:                           | 31.07.14                          |          |
| lockere DL oder frei                  |                                   | 40       |
| Freitag:                              | 01.08.14                          |          |
| lockere DL oder frei                  | 5 Min. EL, 5 x 100m Steig. 6km DL | 26       |
| Samstag:                              | 02.08.14                          |          |
| lockere DL oder frei                  |                                   | 30       |
| Sonntag:                              | 03.08.14                          |          |
| lockere DL oder frei                  |                                   | 10       |
|                                       |                                   |          |