

Training Sommer 2014	
Programm Woche 7 - 05.05.-11.05.2014	Ergebnis
Montag 05.05.2014	KM
locker DL, max. 30 Min.	0
Dienstag 06.05.2014	
locker DL, max. 30 Min.	0
Mittwoch: 07.05.2014	
Heimreise	0
Donnerstag: 08.05.2014	
Heimreise	0
Freitag: 09.05.2014	
DL	0
Samstag: 10.05.2014	
DL	0
Sonntag: 11.05.2014 Gutenberg Marathon 14	
Fahrtspiel über 20km mit 2-4-6-6-4-2 Min. flott mit 2 Min. Trab	0
	0

Training Sommer 2014	
Programm Woche 8 - 12.05.-19.05.2014	Ergebnis
Montag 12.05.2014	KM
M: 8km DL NM: 14km DL - Tempo immer 3:35 - 3:40/km	22
Dienstag 13.05.2014	
M: DL NM: 2 x 5 x 400m in 62, P: 58 Sek., 3 Min. SP + 3 x 400m in 62, P: 58 Sek.	22
Mittwoch: 14.05.2014	
M: 10km DL NM: 10km DL - Tempo 3:35 - 3:40/km	20
Donnerstag: 15.05.2014	
Fahrtspiel, 20km - mit 2 - 8 - 6- 4 - 3 - 2- 1 Min. flott, 2-3 Min. TP	20
Freitag: 16.05.2014	
M: 10km DL NM: 12km DL - Tempo 3:40/km	22
Samstag: 17.05.2014	
M: 8km DL NM: 2km EL, 10 x 100m Steig., 8km DL	16
Sonntag: 18.05.2014	
Pliezhausen 2000m Tempomacher in 5:10 Min. + 4km TDL in 3:08/km	18
	140

Training Sommer 2014	
Programm Woche 9 - 19.05.-25.05.2014	Ergebnis
Montag 19.05.2014	KM
M: 8km NM:10km DL, bzw. Aqua Jog.	18
Dienstag 20.05.2014	
2km EL, Gy., 10 x 100m Steig. 10km DL	13
Mittwoch: 21.05.2014	
M:6km DL NM: 2x200m 31-32 Sek. P: 90, 2km 5:25,P:6Min.,1,2km 3:12, 800m 2:06, 2x600m 1:33, 2x400 in 62	20
Donnerstag: 22.05.2014	
M: 8km NM:10km DL, bzw. Aqua Jog.	18
Freitag: 23.05.2014	
13km DL	13
Samstag: 24.05.2014	
M: 6km NM: 10- 12 x 400m in 59 - 60 Sek. mit 90-2 Sek. Pause	18
Sonntag: 25.05.2014	
20km DL in 3:40/km	20
	120

Training Sommer 2014	
Programm Woche 10 - 26.05.-01.06.2014	Ergebnis
Montag 26.05.2014	KM
frei	0
Dienstag 27.05.2014	
EL,Gy.2x200m 32 Sek.,P:60+1000m 2:44,P:90 + 600m in 1:38,P:90+2x400m 64 Sek.P:60+3x200 29-30P: 60	
Mittwoch: 28.05.2014	
DL	28
Donnerstag: 29.05.2014	
frei	26
Freitag: 30.05.2014	
Auftakt	28,8
Samstag: 31.05.2014	
5000m in Oordegem Zielzeit 13:40 - 13:45 Min.	26
Sonntag: 01.06.2014	
AL - nach Grfühl	34
	142,8