

Trainingsplan					
Lauftag	Datum	Tag	Minuten	Bemerkung	Vermerke
1	10.04.2018	Di	2	Saisonstart	
2	13.04.2018	Fr	2	langsam	
3	15.04.2018	So	2	langsam	
4	17.04.2018	Di	3	langsam	
5	20.04.2018	Fr	3	langsam	
6	22.04.2018	So	3	langsam	
7	24.04.2018	Di	4	langsam	
8	27.04.2018	Fr	4	langsam	
9	29.04.2018	So	4	langsam	
10	01.05.2018	Di	5	langsam	
11	04.05.2018	Fr	5	langsam	
12	06.05.2018	So	5	langsam	
13	08.05.2018	Di	6	geringe Steigerung	
14	11.05.2018	Fr	6	Tempowechsel	
15	13.05.2018	So	6	Tempowechsel	
16	15.05.2018	Di	7	Tempowechsel	
17	18.05.2018	Fr	7	Tempowechsel	
18	20.05.2018	So	7	Tempowechsel	
19	22.05.2018	Di	8	Tempowechsel	
20	25.05.2018	Fr	8	Tempowechsel	
21	27.05.2018	So	8	Tempowechsel	
22	29.05.2018	Di	9	Tempowechsel	
23	01.06.2018	Fr	9	Tempowechsel	
24	03.06.2018	So	9	Tempowechsel	
25	05.06.2018	Di	10	geringe Steigerung	
26	08.06.2018	Fr	10	Tempowechsel	
27	10.06.2018	So	10	Tempowechsel	
28	12.06.2018	Di	12	Tempowechsel	
29	15.06.2018	Fr	12	Tempowechsel	
30	17.06.2018	So	12	Tempowechsel	
31	19.06.2018	Di	14	Tempowechsel	
32	22.06.2018	Fr	14	Tempowechsel	
33	24.06.2018	So	14	Tempowechsel	
34	26.06.2018	Di	10	geringe Steigerung	
35	29.06.2018	Fr	10	Tempowechsel	
36	01.07.2018	So	10	Tempowechsel	
37	03.07.2018	Di	10	Tempowechsel	
38	06.07.2018	Fr	10	Tempowechsel	
39	08.07.2018	So	10	Tempowechsel	
40	10.07.2018	Di	10	geringe Steigerung	
41	13.07.2018	Fr	10	Tempowechsel	
42	15.07.2018	So	10	Tempowechsel	
43	17.07.2018	Di	10	Tempowechsel	
44	20.07.2018	Fr	10	Tempowechsel	

45	22.07.2018	So	10	10 km-Lauf	
46	24.07.2018	Di	10	Aufschluss Grp 1	
47	27.07.2018	Fr	10	Aufschluss Grp 1	
48	29.07.2018	So	10	Abschluss	