

Geplante Vorbereitung für die 50km in Kienbaum am 26.03.2011

Woche	Tag	Datum	Schicht	Training	Tr.-Art	Wo.-km	ges.-km
1	Montag	03.01.2011	J	30,0km (4W) locker in ca.: 2:30h	GA	30,0	30,0
	Dienstag	04.01.2011	J	Ruhe	R		
	Mittwoch	05.01.2011	-	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:50min	INT	44,5	44,5
	Donnerstag	06.01.2011	0415:1400	Ruhe	R		
	Freitag	07.01.2011	0415:1400	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	62,5	62,5
	Samstag	08.01.2011	J	13,4km (1xTh.) locker in 1:10h	RDL	76,0	76,0
	Sonntag	09.01.2011	J	Ruhe	R		
2	Montag	10.01.2011	0600:1400	18,0km (4) incl.: 4 x 2000m in 8:00min	INT	18,0	94,0
	Dienstag	11.01.2011	0440:1400	10,0km (-) locker in 50min	RDL	28,0	104,0
	Mittwoch	12.01.2011	-	30,0km (4W) locker in ca.: 2:30h	GA	58,0	134,0
	Donnerstag	13.01.2011	1400:2320	Ruhe	R		
	Freitag	14.01.2011	1400:0020	Ruhe	R		
	Samstag	15.01.2011	1530:0020	18,0km (4) incl.: 3 x 3000m in 12:15min	INT	76,0	152,0
	Sonntag	16.01.2011	1800:0600	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	94,0	170,0
3	Montag	17.01.2011	-	Ruhe	R		
	Dienstag	18.01.2011	-	35,0km (-) locker in 2:55h	GA	35,0	205,0
	Mittwoch	19.01.2011	FIT	10,0km (-) locker in 50min	RDL	45,0	215,0
	Donnerstag	20.01.2011	0440:1400	Ruhe	R		
	Freitag	21.01.2011	0440:1400	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:50min	INT	59,5	229,5
	Samstag	22.01.2011	-	10,0km (-) locker in 50min	RDL	69,5	239,5
	Sonntag	23.01.2011	-	17,4km (2xTh.) locker in 1:30h	RDL	87,0	257,0
4	Montag	24.01.2011	Z	Ruhe	R		
	Dienstag	25.01.2011	0440:1400	35,0km (-) locker in 2:55h	GA	35,0	292,0
	Mittwoch	26.01.2011	1400:2320	10,0km (-) locker in 50min	RDL	45,0	302,0
	Donnerstag	27.01.2011	1400:2320	18,0km (4) incl.: 4 x 2000m in 8:00min	INT	63,0	320,0
	Freitag	28.01.2011	Z	Ruhe	R		
	Samstag	29.01.2011	-	Ruhe	R		
	Sonntag	30.01.2011	-	30,0km (4W) locker in ca.: 2:30h	GA	93,0	350,0
5	Montag	31.01.2011	1400:2320	Ruhe	R		
	Dienstag	01.02.2011	1400:2320	Ruhe	R		
	Mittwoch	02.02.2011	1400:2320	18,0km (4) incl.: 3 x 3000m in 11:45min	INT	18,0	368,0
	Donnerstag	03.02.2011	-	10,0km (-) locker in 50min	RDL	28,0	378,0
	Freitag	04.02.2011	-	30,0km (4W) locker in ca.: 2:35h	GA	58,0	408,0
	Samstag	05.02.2011	0635:1530	Ruhe	R		
	Sonntag	06.02.2011	0635:1800	Ruhe	R		
6	Montag	07.02.2011	0600:1400	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:40min	INT	14,5	422,5
	Dienstag	08.02.2011	0440:1400	Ruhe	R		
	Mittwoch	09.02.2011	-	35,0km (-) locker in 2:55h	GA	49,5	457,5
	Donnerstag	10.02.2011	1400:2320	Ruhe	R		
	Freitag	11.02.2011	1400:0020	Ruhe	R		
	Samstag	12.02.2011	1530:0020	18,0km (4) incl.: 4 x 2000m in 7:40min	INT	67,5	475,5
	Sonntag	13.02.2011	1800:0600	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	85,5	493,5

Geplante Vorbereitung für die 50km in Kienbaum am 26.03.2011

7	Montag	14.02.2011	-	Ruhe	R		
	Dienstag	15.02.2011	-	35,0km (-) locker in 2:55h	GA	35,0	528,5
	Mittwoch	16.02.2011	0440:1400/U	10,0km (-) locker in 50min	RDL	45,0	538,5
	Donnerstag	17.02.2011	0440:1400/U	Ruhe	R		
	Freitag	18.02.2011	0440:1400/U	18,0km (4) incl.: 3 x 3000m in 11:45min	INT	63,0	556,5
	Samstag	19.02.2011	(U)	10,0km (-) locker in 50min	RDL	73,0	566,5
	Sonntag	20.02.2011	(U)	Ruhe	R		
8	Montag	21.02.2011	-	35,0km (-) locker in 2:55h	GA	35,0	601,5
	Dienstag	22.02.2011	-	Ruhe	R		
	Mittwoch	23.02.2011	0440:1400	13,4km (1xTh.) locker in 1:10h	RDL	48,5	615,0
	Donnerstag	24.02.2011	0440:1400	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:40min	INT	63,0	629,5
	Freitag	25.02.2011	0440:1400	10,0km (-) locker in 50min	RDL	73,0	639,5
	Samstag	26.02.2011	-	Ruhe	R		
	Sonntag	27.02.2011	-	Krausnick 21,5km in ???	W	94,5	661,0
9	Montag	28.02.2011	1400:2320	Ruhe	R		
	Dienstag	01.03.2011	1400:2320	18,0km (4) incl.: 4 x 2000m in 7:30min	INT	18,0	679,0
	Mittwoch	02.03.2011	1400:2320	Ruhe	R		
	Donnerstag	03.03.2011	-	18,0km (4) locker in 1:30h	RDL	36,0	697,0
	Freitag	04.03.2011	-	35,0km (-) locker in 3:00h	GA	71,0	732,0
	Samstag	05.03.2011	0635:1530	13,4km (1xTh.) locker in 1:10h	RDL	84,5	745,5
	Sonntag	06.03.2011	0635:1800	Ruhe	R		
10	Montag	07.03.2011	0600:1400	18,0km (4) incl.: 3 x 3000m in 11:30min	INT	18,0	763,5
	Dienstag	08.03.2011	0440:1400	13,4km (1xTh.) locker in 1:10h	RDL	31,5	777,0
	Mittwoch	09.03.2011	-	21,0km (6A) locker in 1:45h	RDL	52,5	798,0
	Donnerstag	10.03.2011	1400:2320	Ruhe	R		
	Freitag	11.03.2011	1400:0020	Ruhe	R		
	Samstag	12.03.2011	1530:0020	Marienwe. HM Ziel deutlich unter 1:25h	W	73,5	819,0
	Sonntag	13.03.2011	1800:0600	13,4km (1xTh.) locker in 1:10h	RDL	87,0	832,5
11	Montag	14.03.2011	-	Ruhe	R		
	Dienstag	15.03.2011	-	30,0km (4W) locker in 2:30h	GA	30,0	862,5
	Mittwoch	16.03.2011	0440:1400	Ruhe	R		
	Donnerstag	17.03.2011	0440:1400	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:45min	INT	44,5	877,0
	Freitag	18.03.2011	0440:1400	18,0km (4) locker in 1:30h	RDL	62,5	895,0
	Samstag	19.03.2011	-	13,4km (1xTh.) locker in 1:10h	RDL	76,0	908,5
	Sonntag	20.03.2011	-	Ruhe	R		
12	Montag	21.03.2011	Z	14,5km (4W) incl.: 4 x 2000m in 8:40min	INT	14,5	923,0
	Dienstag	22.03.2011	Z	Ruhe	R		
	Mittwoch	23.03.2011	Z	14,5km (4W) incl.: 5 x 1000m in 4:20min	INT	29,0	937,5
	Donnerstag	24.03.2011	U	Ruhe	R		
	Freitag	25.03.2011	U	5,0km Trab in 30min	JOG	34,0	942,5
	Samstag	26.03.2011	(U)	50km Kienbaum Ziel : 3:39:59h (4:20)	W	84,0	992,6
	Sonntag	27.03.2011	(U)	Ruhe	R		