

Tabelle 1

Woche	Dienstag	Donnerstag	Wochenende
1	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
2	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
3	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
4	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
5	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
6	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
7	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
8	Kraft	Technik und Intervall	2 Tage Ausdauer
9	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
10	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
11	Kraft	Technik und Intervall	2 Tage Ausdauer
12	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
13	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
14	Kraft	Technik und Intervall	2 Tage Ausdauer
15	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
16	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
17	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
18	Kraft	Technik und Intervall	2 Tage Ausdauer
19	Kraft	Technik und Intervall	Ausdauer
20	Kraft (max 70%)	Entspannung	Kennedymarsch
© Bart Putman			

Woche	Distanz in km
1	10
2	15
3	15
4	20
5	20
6	25
7	25
8	25 + 20
9	30
10	30
11	30+25
12	40
13	40
14	40+30
15	50
16	50
17	60
18	50+40
19	30
20	80
© Bart Putman	