

		DI	MI (LT)	FR	SO	
06.01. - 12.01.		10 TT (8 x 400)	14	22 LL	2/6/2 MRT	56
13.01. - 19.01.		12 TT (10 x 400)	14	22 LL	2/8/2 MRT	60
20.01. - 26.01.		12 TT (10 x 400)	14	25 LL	2/10/2 MRT	65
27.01. - 02.02.	Regeneration	20 LL	10	-	14 MRT (3 x 2000)	44
03.02. - 09.02.		28 LL	14	12 TT (10 x 400)	2/12/2 MRT	70
10.02. - 16.02.		30 LL	14	12 TT (5 x 800)	2/14/2 MRT	74
17.02. - 23.02.	1. Wettkampf	30 LL	14	12 TT (6 x 800)	21 Amelinghausen MRT	77
24.02. - 02.03.	Regeneration	10	14	20 LL	10 TT	54
03.03. - 09.03.		30 LL	14	12 TT (4 x 1200)	2/12/2 MRT	72
10.03. - 16.03.	2. Wettkampf	32 LL	14	15 TT (5 x 1200)	10 Scharnebeck TT	71
17.03. - 23.03.	HM-Test	32 LL	14	10 TT	21 Wustrow TT	77
24.03. - 30.03.		14	14	30 LL	18 TT (4 x 2000)	76
31.03. - 06.04.	Tapering	10	14	2/8/2 MRT	16 LL	52
07.04 – 13.04.	Tapering	8 TT	8	8 TT	42 Rotterdam	66

TT = Tempotraining/Steigerungen/Intervalle, LL = Langer Lauf, MRT = Marathonrenntempo, LT = Lauffreff