

Woche	Datum	Dienstag: Bahntraining	Donnerstag: Gelände/Bahn
1	07.06.-13.06.	6-8 x 600 m (3,6-4,8 km)	8-12 km: Pendel Wendepunkt festlegen, Rückweg schneller.
2	14.06.-20.06.	5-7 x 800 m (4-5,6 km)	Fast Finish (FF) 10 Minuten
3	21.06.-27.06.	2 x 400-600-800-600-400m Serienpause: 5 Minuten	Tempowechsellauf 10:10 alle 10 Minuten Tempo wechseln
4	28.06.-04.07.	8-10 x 400 m Pause: 200 m	Müllberg
5	05.07.-11.07.	5000 m: 200 schnell – 200 langsam	8-12 km Pendel
6	12.07.-18.07.	2 x 200 m - 5 x 1000 m - 2 x 200 m	Fast Finish (FF) 12 Minuten
7	19.07.-25.07.	1-2-1-2-1 km	Fahrtspiel Nach Belieben mit dem Tempo spielen.
8	26.07.-01.08.	8-10 x 400 m	Müllberg
9	02.08.-08.08.	2 x 200 m - 6 x 1000 m - 2 x 200 m Evtl. die letzten 200 m weglassen, wenn müde.	8-12 km Pendel
10	09.08.-15.08.	400-600-800-1000-1200 m	Fast Finish (FF) 15 Minuten
11	16.08.-22.08.	1200-1000-800-600-400 m	Tempowechsellauf 15:15 alle 15 Minuten Tempo wechseln
12	23.08.-29.08.	10 x 400 m	Müllberg
13	30.08.-05.09.	3 x 2000 m Pause: mind. 4 Minuten oder 400 m	Fahrtspiel
14	06.09.-12.09.	2 x 3000 m Pause: 5 Minuten	Pendel
15	13.09.-19.09.	5000 m: 200 schnell – 200 langsam	Tempodauerlauf (TDL) 20-25 min Ein- und Auslaufen jeweils mind. 2 km!
16	20.09.-26.09.	4 x 1000 m	Müllberg