

TRAINING JANUAR 15

Tabeller1

Tabeller1

Datum	04.01.15	05.01.15	06.01.15	07.01.15	08.01.15	09.01.15	10.01.15	Gesamt KM Woche
Abends (km)		10			10		12	
Morgens (km)	10						6	62
Sonst	E=2 A=2						234 HM	
Schnitt	3,22	4,26			4,13	4,15	4,19	3,51

Datum	11.01.15	12.01.15	13.01.15	14.01.15	15.01.15	16.01.15	17.01.15	
Abends (km)	14	11	11	9	10			
Morgens (km)								61
Sonst	121 HM				2X2T 1x1T			
Schnitt	4,31	4,11	3,58	4,2	3,51	4,2		

Datum	18.01.15	19.01.15	20.01.15	21.01.15	22.01.15	23.01.15	24.01.15	
Abends (km)			11	17	10	7	12	
Morgens (km)	15					6		82
Sonst	E=2 A=2	Pause					234 HM	
Schnitt	03:14:00 3,14		4,13	4,26	4,19	4,29	3,45	

Datum	25.01.15	26.01.15	27.01.15	28.01.15	29.01.15	30.01.15	31.01.15	
Abends (km)	19	9	9	15	10	6		
Morgens (km)								80
Sonst		nüchtern			2X2T 1x1T		Pause	
Schnitt	4,31	3,57	4,12	4,21	3,59	4,25		

Legende: Hm= Höhenmeter E= Einlaufen A=Auslaufen 2x2T = 2 x 2000m nicht auf der Bahn

BEISPIEL 3,58 = 3 MINUTEN + 58 SEKUNDEN SCHNITT