

Tabeller1

Tabeller1

Datum	01.02.15	02.02.15	03.02.15	04.02.15	05.02.15	06.02.15	07.02.15	Gesamt KM Woche
Abends (km)		6	10	19	11		12	
Morgens (km)	21,1						10	
Sonst	HM				nicht gut g.	Pause	2X5 km	
Schnitt	3,25	4,30	3,56	4,08	4,15		4,35/ 3,19/3,25	92,1

Datum	08.02.15	09.02.15	10.02.15	11.02.15	12.02.15	13.02.15	14.02.15	
Abends (km)	18	10	12	10	10	11	13	
Morgens (km)								
Sonst		10X200			Spiro Vmax 79		bergig	
Schnitt	4,35	4,30	4,08	4,14		4,40	4,00	87

Datum	15.02.15	16.02.15	17.02.15	18.02.15	19.02.15	20.02.15	21.02.15	
Abends (km)		10	11	11	22		22	
Morgens (km)	24	7				7	5	
Sonst				bergsprint				
Schnitt	4,16	4,20/ 3,58	3,54	4,16	4:03	3,57	4,23/3,52	119

Datum	22.02.15	23.02.15	24.02.15	25.02.15	26.02.15	27.02.15	28.02.15	
Abends (km)			10	11	9			
Morgens (km)	14	7					10	
Sonst	275 HM		2X2T			Pause	10km WK Kiel	
Schnitt	3,46	4,22	3,14/3,12	4,07	4,20		3:07	65

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