

# APRIL 2015

Tabelle1

Datum	01.04.15	02.04.15	03.04.15	04.04.15	05.04.15	06.04.15	07.04.15	Gesamt KM W
Abends (km)	15	20	12	18	10		12	87
Morgens (km)								
Sonst	DL	TDL		4 x 3,2 km	ruhig	Pause	zügig	
Schnitt	4,06	3,36	3,56	6,26 - 6,44	4,04		4,05	
Datum	08.04.15	09.04.15	10.04.15	11.04.15	12.04.15	13.04.15	14.04.15	63,1
Abends (km)	11	11	9		21,1		8	
Morgens (km)					3			
Sonst	10 x 400	ruhig		Pause	DM Husum	Pause	4,19	
Schnitt	3,27 auf 6	4,43	4,05		3,12			
Datum	15.04.15	16.04.15	17.04.15	18.04.15	19.04.15	20.04.15	21.04.15	62
Abends (km)		9	11			11	15	
Morgens (km)					16			
Sonst	Pause	Vo2 MAX		Pause				
Schnitt			4,44		4,39	4,09	3,55	
Datum	22.04.15	23.04.15	24.04.15	25.04.15	26.04.15	27.04.15	28.04.15	102
Abends (km)	14	15		12		10	15	
Morgens (km)			10		18			
Sonst	8 x 1000	sehr gut		lief sehr gut		TWL	zügig	
Schnitt	3,34	3,52	4,03	3,26	4,18	4,01	3,41	
Datum	29.04.15	30.04.15	01.05.15	02.05.15	03.05.15	04.05.15	05.05.15	51
Abends (km)		10				10		
Morgens (km)	EIN + AUSLAUFEN	2 KM	5	Pause	LM Niebüll		PAUSE	
Sonst	10x 500m	ruhiger	ruhig					
Schnitt		4:11	4:39		3:05			

Legende: Hm= Höhenmeter  
 E= Einlaufen A=Auslaufen  
 2x2T = 2 x 2000m nicht auf der Bahn  
 8 x1000 nicht auf der Bahn