

KW12/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Laufen - Gelände 12 km	Laufen - Tempo - Intervalle 8x 3 Min schnell, 2 Min traben	Ruhetag	Ruhetag	Fahrtspiel	Laufen - Hügelig 10 km	
Mittag			Ruhetag	Ruhetag			
Nachmittag			Ruhetag	Ruhetag			
Abend	Krafttraining	Krafttraining	Ruhetag	Ruhetag			Krafttraining - FoG