

KW13/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Laufen - Strecke - 20 km GA1+2 Wechsel	Laufen - Natural Running - 10 km		Ruhetag	Laufen - 30 Minuten Tempo-Dauerlauf		
Mittag	Liegestütze	Klimmzüge	Liegestütze	Ruhetag	Klimmzüge	Liegestütze	Klimmzüge
Nachmittag				Ruhetag		Laufen - Gelände - 14 km	
Abend	Krafttraining - FoG- Karten		Krafttraining - FoG- Karten	Ruhetag	Krafttraining - FoG- Karten		Krafttraining - FoG- Karten