

KW17/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-Karten	Krafttraining - FoG-Karten	Laufen - Tempo - 9 km 3x 10 Minuten Pace 4:30 + 3 Min. Trabpause	Ruhetag	Laufen - Strecke/Tempo - 21 km - HM-Test - < 1:40 Std.		
Mittag				Ruhetag			Laufen - Natural Running - 10 km
Nachmittag				Ruhetag	Klimmzüge		Liegestütze
Abend	Laufen - Tempo - 8 km Fahrtspiel			Ruhetag	Krafttraining - FoG-Karten	Krafttraining - FoG-Karten	