

KW30/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Laufen - 14 km - Natural Running	Krafttraining - FoG- Karten	Laufen - Tempo Treppe 2-3-4 km (jew. 1/3 traben)	Ruhetag	Laufen - Strecke 18 km Gummibandlauf		
Mittag	Krafttraining - FoG- Karten			Ruhetag		Krafttraining - FoG- Karten	Laufen - 10 km hügelig (steil)
Nachmittag				Ruhetag			
Abend		Schwimmen		Ruhetag	Krafttraining - FoG- Karten		