KW52/2021	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-10W Drücken/Ziehen	Ruhetag		Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Drücken/Ziehen	Krafttraining - FoG-10W Beine/Core	Ruhetag
Mittag	Laufen - Tempo Greif-Intervalle 1-2-3 km 9 km	Ruhetag	Laufen - Strecke 22 km	Ruhetag	Laufen - Gelände 10 km		Ruhetag
Nachmittag		Ruhetag		Ruhetag			Ruhetag
Abend		Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Beine/Core	Ruhetag			Ruhetag