



12-WOCHEN-PLAN

STRECKE M2: anspruchsvolle 65 km | 2.400 Hm

MONAT MAI

MONAT JUNI

MONAT JULI

1. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	1:30 G1 auf MTB	
Mittwoch	0:30 Laufen G1	
Donnerstag	1:30 G1 + 2x10 min K3 (70%)	
Freitag	1:00 KB	
Samstag	2:00 G1 auf MTB	
Sonntag	2:30 G1	
	10 STUNDEN	

5. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	1:00 Laufen G1	
Mittwoch	1:30 KB	
Donnerstag	1:00 G1 + 3x15 min K3 (75%)	
Freitag	frei	
Samstag	2:00 G1 auf MTB	
Sonntag	3:00 G1	
	9-10 STUNDEN	

9. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	frei	
Mittwoch	0:45 Laufen G1	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	1:30 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	6-7 STUNDEN	

2. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	frei	
Mittwoch	0:40 Laufen G1	
Donnerstag	0:40 Rolle G1	
Freitag	frei	
Samstag	1:30 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	5-6 STUNDEN	

6. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	frei	
Mittwoch	0:40 Laufen G1	
Donnerstag	0:50 Rolle G1	
Freitag	frei	
Samstag	1:30 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	6 STUNDEN	

10. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	1:00 Laufen G1	
Mittwoch	1:00 G1 + 1x20 min K3 (85%)	
Donnerstag	1:30 KB	
Freitag	frei	
Samstag	3:00 G1 auf MTB	
Sonntag	3:00 G1	
	10-11 STUNDEN	

3. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:50 Laufen G1	
Mittwoch	1:30 KB	
Donnerstag	1:00 G1 + 2x12 min K3 (70%)	
Freitag	frei	
Samstag	2:00 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	8-9 STUNDEN	

7. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	1:00 Laufen G1	
Mittwoch	1:30 KB	
Donnerstag	1:00 G1 + 3x15 min K3 (75%)	
Freitag	frei	
Samstag	4:00 G1 auf MTB	
Sonntag	3:00 G1	
	11-12 STUNDEN	

11. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	1:00 G1 + 2x20 min K3 (85%)	
Mittwoch	1:30 KB	
Donnerstag	frei	
Freitag	3:00 G1	
Samstag	5:30 G1 auf MTB	
Sonntag	1:00 locker ausfahren	
	13 STUNDEN	

4. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:50 Laufen G1	
Mittwoch	1:30 KB	
Donnerstag	1:00 G1 + 2x15 min K3 (75%)	
Freitag	frei	
Samstag	2:00 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	8-9 STUNDEN	

8. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	1:00 Laufen G1	
Mittwoch	1:30 KB	
Donnerstag	1:00 G1 + 3x15 min K3 (80%)	
Freitag	frei	
Samstag	4:00 G1 auf MTB	
Sonntag	3:00 G1	
	11-12 STUNDEN	

12. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	1:00 FS + 5x2 min KA	
Mittwoch	2:00 G1 auf MTB	
Donnerstag	frei	
Freitag	1:00 FS + 1x5 min KA	
Samstag	3:30 M2 Marathon	
Sonntag	1:30 locker ausfahren	
	10 STUNDEN	