

## Kopie von Herbstmarathon mislungen? Schau nach vorne und laufe "alternativ" einen Wintermarathon!

	<b>Block I 2 Wochen 1.11.-12.11. 17 Regeneration</b>	<b>Block II 2 Wochen 13.11.-26.11. 17 km-Umfangs-Wiederaufnahme</b>	<b>Block III 3 Wochen 27.11.-17.12. 17 Umfangswiederherstellung</b>	<b>Block IV 1 Woche 18.12.-24.12. 17 Regeneration</b>	<b>Block V 4 Wochen 25.12.-21.01. 2018 Umfänge wie III !</b>	<b>Block VI 2 Wochen 22.1.- 4.2. 17 "tapering" f Marathon</b>	<b>Block VII 2 Wochen 5.2.-17.2. 18 Umfänge wie III/IV !</b>	<b>Block VIII 2 Wochen 18.2.-3./4.03 2018 "tapering" wie VI !</b>
Montag		Wo 1 0:45 unter 50% Wo 2 1:15 60%	Wo 1-3 je 0:35 unter 50%	Wo 1 0:35 unter 50%	Wo 1-4 je 0:35/ unter 50%	Wo 1 1:00 50% Wo 2 1:15 50%	Wo 1-2 je 0:35 unter 50%	Wo 1 1:00 50% Wo 2 1:15 50%
Dienstag		Wo 1-2 je 1:15 60%	Wo 2 0:50 25' allm. steig. bis 90%			Wo 2 0:45 50%		Wo 2 0:45 50%
Mittwoch	Wo1 0:30 E Wo2 0:45 75%	Wo 1 2 km E 10 km 90% 1 km E ca 1:00 heute: genaue Strecke! Wo 2 1:00 60-90% ab Mitte allm. steigern!	Wo 1 1:00 75-90% FS 5-7 sTempWe	Wo 1 0:55 65-70% DL	Wo 1-4/ je 1:00 75-90% FS/5-7x sTempWe	Wo 1 1:00 70% 3 l Steigerungen bis 150 m	Wo 1-2 je 1:00/ 75-90% FS/5-7x sTempWe	Wo 1/1:00/70% 3 l Steigerungen b. 150 m
Donnerstag	Wo 1-2 1:05 60 E		Wo 1-2 2:15 E	Wo 1/1:50/50 E	Wo 1-4 2:10 E 60 rDL	Wo 2 0:15 unter 50% Marathon a Sa!	Wo 1-2 2:10 E 60% rDL	Wo 2 0:15 unter 50 Marathon a Sa!
Freitag		Wo 1-2 je 0:55 rDL	Wo 1-3 je 0:55 rDL	Wo 1/0:45 /65-70%	Wo 1-4 je 0:55 rDL	Wo 2 0:15 unter 50% Marathon a Sa, 4.2. Wo 2 0:45 E wenn WK a So!	Wo 1-2 je 0:55 rDL	Wo 2 0:15 unter 50 Marathon a Sa Wo 2 0:45 E wenn WK a So!
Samstag	Wo1 1:00 E Wo2 1:25 75%	Wo 1 1:15 Wo 2 2:45 je bis 75%  sehr ruhig!	Wo 1-2 je 2:45 65-70% Fs 10-12x lTempWe Wo 3 evnt ll WK nein: wie 1-2!	Wo 1 1:00 50% rDL	Wo 1-4 je 2:45/65-70% Fs/10-12x lTempWe	Wo 1/2:00/50% Mitteltteil: 4km 80% Wo 2 Marathon! Wo 2 0:15 wenn WK a So 25k/ 10 miles	Wo 1-2 je 2:45/ 65-70% Fs/10-12x lTempWe	Wo 1/2:00/50% Mitteltteil: 4km 80% Wo 2 Marathon oder 0:15 E wenn WK a So
Sonntag	Sa-Training altern. auch So!	Wo 1 3:10 rDL 60% Wo 2 1:00 75%	Wo 1-2 3:10 rDL 60 Wo 3 nach WK: 1:00 E kein WK: 3:10	Wo 1/ 2:45/50%	Wo 1-4 3:10 rDL 60	WK: 25k/ 10 miles	Wo 1-2 3:10 rDL 60	Wo 2 WK evnt!!!
Gesamt- Std Laufen Total hours	Wo1 2:35 Wo2 3:15 6 Trainings	Wo 1 8:20 Wo 2 7:10 11 Trainings	Wo 1 10:40 Wo 2 10:40 Wo 3 7:25  14 (15) Trainings	1 Woche 7:50 6 Trainings	Wo 1 10:35 Wo 2 10:35 Wo 3 10:35 Wo 4 10:35 26 Trainings	Wo 1 4:00 Wo 2 2:45 8 Trainings	Wo 1 10:35 Wo 2 10:35 13 Trainings	Wo 1 4:00 Wo 2 2:30 (o. 3:15)