

## Rahmenpläne Wintertraining ab Januar

### a) 3 Trainings/Wo    b) 5-7 Trainings/Wo

Anleitungen, Tipps der Vorgehensweise u.a. bitte meinem Beitrag entnehmen

#### a.

Monat Wochentag	JANUAR	FEBRUAR b. 18.2. >>> ab 19.2.	MÄRZ	APRIL bis 15.4.	Erläuterungen
Montag	15 km sub 50%	15 km sub 50%	18 km 55%	12 km 50%	Zusatztag für den 4-Tageläufer
Mittwoch	9-11 km DL b. 60%	9-11 km DL b. 60%	9-11 km b. 60%	9-11 km b. 60%	
Donnerstag / Freitag	ca 10 km Hügeltraining	ca 10 km Hügeltraining	ca 12 km Hügeltraining	ca 9 km Hügeltraining	ideal: Do+Sa / Frei+So!
Samstag / Sonntag	18-20 km DL 65%	18-20 km DL 65 %	22-23 km DL 65 %	bis 25 km DL 50%	
Wochen-km	40/55 (4 Tage)	40/55 >>> 42/60	44/62	38/50	

#### b.

WoTag/Monat	Januar Wo 1-3 // Wo 4	Febr bis 18./ab 19.2.	März 1.-3. Wo// 4. Wo	April 1./2. Woche	Erläuterungen
Z: 2-8					
Montag	13 km je 50% // 8 km	13 km --- je 50% // 10 km	13 km // 10 km -- je 50%	15 km --- 50%	Zusatztag: 6. Training!
Dienstag	13 km--bis 75%// 10 km	13km // 10km --- je 75%	13k-75%/10k n u r 50%	15 km --- 50%	4.KW:50%, da Mi lang. FS
Mittwoch	15 km--jew Hügel// 12k Fs	17 km//12 km--jew. Hügel	17k Hügel//15km Fahrtsp	12 km --- Hügeltraining	KW 4: Hügel-Fahrtspiel
Donnerstag	10 km je 50% // 5 km	10 km // 20 k l -- je 50%	13 km// 5 km --- je 50%	15 km --- 50%	
Freitag	15km/12 km --- wie Mi !	17 km//12 km--jew. Hügel	17k Hügel//15k Fahrtspiel	12 km --- Hügeltraining	Wo 4: jeweils Hügel-Fs!
Samstag	10 km 50% --- KWo 1-4	12 km//6 km ---jew. 50%	15 km// 10 km --- je 50%	22 km --- n u r ca 40%!	Zusatztag: 7. Training!
Sonntag	25 km -- 75% //20k - 50%	27 km -75% // 22 km-50%	30 km-75% // 25 km-50%	34 km --- 75%	//= 4. Wo: Erholungs-Wo
<b>Summe Wo-km</b>	<b>100k/90km // 77k/67km</b>	<b>109k /98k // 92k/ 86km</b>	<b>118k/103k // 90k/ 80 km</b>	<b>125 km / 103 km</b>	