

**Zeitraum: Januar und Februar**  
**Schwerpunkt: Laufen**

**Wochen**

**Tage**

	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag	Zeichenerklärung
<b>1</b>	L 15 75% R 0:45	KAD	15 75%	15 50% 0:45	E=Erholung h=Std KAD=Kraft-Ausdauer L=Lauf R=Rad
<b>2</b>	L 15 75% R 0:45	KAD	17 50% 0:30 E	17 75% 0:45	
<b>3</b>	L 15 75% R 1h	KAD	15 85% 1:00	15 75% 1h	
<b>4 E</b>	L 10 E R 0:45	KAD	8 75%	12 E 0:45	
<b>5</b>	L 17 75% R 0:45	KAD	15 50% 0:30	17 75% 1:00	
<b>6</b>	L 17 75% R 1h	KAD	17 75% 1:15	20 75%	
<b>7</b>	L 20 75% R 1h	KAD	10 75% 1:30	23 75%	
<b>8 E</b>	R L 12 km	KAD	10 75%	17 E 1h	

**Total:**

**Rad :** 16:00 Std

**Lauf :** 365 km

**KAD:** 8x

**Zeitraum: März bis April**  
**Schwerpunkt: Laufen**

**Wochen**

**Tage**

		Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag	Zeichenerklärung
<b>9</b>	<i>L</i> <i>R</i>	10 75% 30E	KAD 5E 20E	18 50%	10 75% 40 75%	<i>R=Rad L=Lauf</i> <i>E=Erholung h=Std</i> <i>KAD=Kraft-Ausdauer</i>
<b>10</b>	<i>L</i> <i>R</i>	10 75% 35E	KAD 30 E	20 50%	13 75% 45 75%	
<b>11</b>	<i>L</i> <i>R</i>	12 75% 35E	KAD 8 E	22 50% 30E	13 E 50 75%	
<b>12 E</b>	<i>L</i> <i>R</i>	10 75%	20 E	35 75%	18 75% 20 50%	
<b>13</b>	<i>L</i> <i>R</i>	12 75% 35E	KAD 8 E 20 E	20 50%	12 75% 50 75%	
<b>14</b>	<i>L</i> <i>R</i>	12 75% 45E	KAD 40 E	22 50%	15 75% 55 75%	
<b>15</b>	<i>L</i> <i>R</i>	15 75% 30E	KAD 10 E	25 50% 30E	18 75% 45 75%	
<b>16 E</b>	<i>L</i> <i>R</i>	10 75%	25 E	45 75%	20 50% 30 E	

**Total: 8 Wochen**

**Rad : 765 km**

**Lauf : 400 km**

**KAD: 6x**

