

Kalenderwoche	Wettkampf	Periodisierung	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Lauf 5	ATHLETIK
			GA1	GA2	WSA	GA1 / STL	GA1	
7		1	1:30 h	45-60 min 3 x 5 min		30-45 min + 2-3 x STL		
8		2	1:45 h		45-60 min 5 min ABC: Anfersen 3 x 200 m in < 45 s 3 x 600 m in < 2:20 min 2 x 200 m in < 45 s	30-45 min + 2-3 x STL		
9		3	2:00 h	45-60 min 5 x 5 min		30-45 min + 2-3 x STL		
10			1:15 h	45-60 min		30-45 min + 2-3 x STL		
11	10 km	1	1:30 h	45-60 min 1 x 10-15 min (Mi)	Wettkampf Einlaufen: 10-15 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL			
12		2	1:45 h		45-60 min 5 min ABC: Anfersen 3 x 200 m in < 45 s 4 x 600 m in < 2:20 min 2 x 200 m in < 45 s	30-45 min + 2-3 x STL	30-45 min	
13	10 km	3	2:00 h	45-60 min 1 x 10-15 min (Mi)	Wettkampf Einlaufen: 10-15 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL			
14			1:15 h	45-60 min		30-45 min + 2-3 x STL		

Kalenderwoche	Wettkampf	Periodisierung	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Lauf 5	ATHLETIK
			GA1	GA2	WSA	GA1 / STL	GA1	
15	10 km (Sa)	1	1:40 h	45-60 min 1 x 10-15 min (Di)	Wettkampf Einlaufen: 10-15 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL			
16		2	1:50 h		45-60 min 5 min ABC: Anfersen 3 x 200 m in < 45 s 5 x 600 m in < 2:20 min 2 x 200 m in < 45 s	30-45 min + 2-3 x STL	30-45 min	
17	10 km	3	2:00 h	45-60 min 1 x 10-15 min (Mi)	Wettkampf Einlaufen: 10-15 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL			
18	21 km			45-60 min 1 x 10-15 min (Mi)	Wettkampf Einlaufen: 5-10 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL	30-45 min + 2-3 x STL (nicht Fr/Sa)		
19			1:00 h	45-60 min		30-45 min + 2-3 x STL		
20	10 km (Fr)		1:00 h	45-60 min 1 x 10-15 min (Di)	Wettkampf Einlaufen: 10-15 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL			
21		1	1:30 h	45-60 min 5 x 5 min		30-60 min + 2-3 x STL		
22		2	1:30 h		45-60 min 5 min ABC: Anfersen 3 x 200 m in < 45 s (16,1 km/h) 4 x 800 m in 15,4 km/h 2 x 200 m in < 45 s	30-60 min + 2-3 x STL		

Kalenderwoche	Wettkampf	Periodisierung	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Lauf 5	ATHLETIK
			GA1	GA2	WSA	GA1 / STL	GA1	
23		3	1:30 h	45-60 min 6 x 5 min		30-60 min + 2-3 x STL		
24	10 km		1:00 h	45-60 min 1 x 10-15 min (Mi)	Wettkampf Einlaufen: 10-15 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL			
25		1	1:45 h	45-60 min 2 x 10 min		30-60 min + 2-3 x STL		
26	10 km (Fr)		1:00 h	45-60 min 1 x 10-15 min (Di)	Wettkampf Einlaufen: 10-15 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL			
27		1	1:30 h	45-60 min 2 x 10 min		30-60 min + 2-3 x STL		
28		2	1:45 h		45-60 min 5 min ABC: Anfersen 3 x 200 m in < 45 s (16,1 km/h) 5 x 800 m in 15,4 km/h 2 x 200 m in < 45 s	30-60 min + 2-3 x STL		
29		3	2:00 h	45-60 min 3 x 10 min		30-60 min + 2-3 x STL		
30			1:30 h	45-60 min		30-60 min + 2-3 x STL		

Kalenderwoche	Wettkampf	Periodisierung	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Lauf 5	ATHLETIK
			GA1	GA2	WSA	GA1 / STL	GA1	
31		1	1:40 h		45-60 min 5 min ABC: Anfersen 3 x 200 m in < 45 s (16,1 km/h) 3 x 1000 m in 15,1-15,2 km/h 2 x 200 m in < 45 s	30-60 min + 2-3 x STL		
32		2	1:50 h	45-60 min 10 + 10 + 5 min		30-60 min + 2-3 x STL		
33	10 km	3	2:00 h	45-60 min 1 x 10-15 min (Mi)	Wettkampf Einlaufen: 10-15 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL			
34		T	1:30 h	45-60 min 1 x 15-20 min		30-60 min + 2-3 x STL		
35	21 km			45-60 min 1 x 10-15 min (Mi)	Wettkampf Einlaufen: 5-10 min GA1 5 min ABC: Anfersen 2-3 x STL	30-45 min + 2-3 x STL (nicht Fr/Sa)		
36	Urlaub		1-2 x 1:00 h			30-45 min + 2-3 x STL		
37	Urlaub		1:00 h	45-60 min 5 + 10 + 5 min		30-60 min + 2-3 x STL		
38		1	1:00 h		45-60 min 5 min ABC: Anfersen 3 x 200 m in < 45 s (16,1 km/h) 4 x 1000 m in 15,1-15,2 km/h 2 x 200 m in < 45 s	30-60 min + 2-3 x STL		

