

TE	51.Woche	52.Woche	53.Woche	01.Woche
I	30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf	30' Einlaufen 3x4x400m 72'' 5' Serienpause	30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf	30' Einlaufen 3x4x400m 72'' 5' Serienpause
II	Sprinttraining 4x120 4x100 4x80 80%	Sprinttraining 4x120 4x100 4x80 80%	Sprinttraining 4x100 4x80 4x60 80%	Sprinttraining 4x100 4x80 4x60 80%
III	TL 5x1200m V3000m	TL 1500-1200-1500- 1000-600 V3000m	TL 2000m V 5000 2400m 2000m 2400	TL 2000m V 5000 2400m 2000m 2400
IV	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge
V	50' locker DL 40' TABATA	50' locker DL 40' TABATA	50' locker DL 40' TABATA	50' locker DL 40' TABATA
VI	60'DL steigern 20+20+20 l+m+s		60'DL steigern 20+20+20+l+m+s	
VII		75' ganz locker 6x120m Steigerungen		75' ganz locker 6x120m Steigerungen

Mittelstrecke männl.51-01.21