

Tag	Datum	Dauer	Leistung	Puls
1	MO 20.10.08	02:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf über 90		
2	DI 21.10.08	02:30	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
3	MI 22.10.08	03:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
4	DO 23.10.08	kein Training		
5	FR 24.10.08	00:45	100-147	147-164
	Grundlagenausdauer 2	30 min Aufwärmen und Ausfahren, Tf 60-80		
6	SA 25.10.08	kein Training		
7	SO 26.10.08	03:30	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
8	MO 27.10.08	kein Training		
9	DI 28.10.08	02:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf über 100		
10	MI 29.10.08	02:30	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
11	DO 30.10.08	00:45	100-147	147-164
	Grundlagenausdauer 2	30 min Aufwärmen und Ausfahren, Tf 50-70		
12	FR 31.10.08	kein Training		
13	SA 01.11.08	03:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
14	SO 02.11.08	03:00	147-190	164-182
	Entwicklungsbereich	30 min Aufwärmen und Ausfahren, 4 mal 4 km Hf 95, 100, 105, 100 %, Tf 60-80, 4 km Pause dazwischen		
15	MO 03.11.08	01:30	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf über 90		
16	DI 04.11.08	02:30	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
17	MI 05.11.08	03:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
18	DO 06.11.08	kein Training		
19	FR 07.11.08	kein Training		
20	SA 08.11.08	02:30	147-190	164-182
	Entwicklungsbereich	30 min Aufwärmen und Ausfahren, Tf 60-80, 30 min Hf 100%, Tf 80-100		
21	SO 09.11.08	04:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
22	MO 10.11.08	kein Training		
23	DI 11.11.08	02:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf über 100		
24	MI 12.11.08	02:30	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		