

## Frankfurt-Marathon (27.10.2019)

## BEMERKUNGEN

		19.8-25.8.	
1. Woche	Mo	–	19.08.19
	Di	MT 5 x 2000 m 8:20 (Pause 4 min)	20.08.19
	Mi	DL 95 min 5:30	21.08.19
	Do	–	22.08.19
	Fr	flotter DL 10 km 4:40	23.08.19
	Sa	Jogging 70 min 5:45	24.08.19
	So	IgDL 27 km 5:30	25.08.19
		<b>26.8.-1.9.</b>	
2. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:45	26.08.19
	Di	10 x 400 m 90 sec (Trabpause 200 m)	27.08.19
	Mi	DL 100 min 5:30	28.08.19
	Do	–	29.08.19
	Fr	flotter DL 12 km 4:30	30.08.19
	Sa	Jogging 70 min 5:45	31.08.19 Spiridon Sommerfest
	So	IgDL 30 km 5:30	01.09.19 HM Mühlheim-Dietesheim mit Uwe
		<b>2.9.-8.9.</b>	
3. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:45	02.09.19
	Di	5 x 1000 m 3:55 (Trabpause 400 m)	03.09.19
	Mi	DL 100 min 5:30, Steigerungen	04.09.19
	Do	FSP 70 min (4:30-5:40)	05.09.19
	Fr	–	06.09.19
	Sa	Jogging 45 min, Steigerungen	07.09.19
	So	10-km-Wettkampf (Ziel um 40:00)	08.09.19 5 km Lauf für mehr Zeit (Ziel um 19:18)
		<b>9.9.-15.9.</b>	
4. Woche	Mo	Jogging 90 min 5:40	09.09.19
	Di	–	10.09.19
	Mi	DL 100 min 5:20, wellig	11.09.19
	Do	Jogging 70 min 5:40	12.09.19
	Fr	MT 3 x 3000 m 13:00 min (Pause 6 min)	13.09.19
	Sa	Jogging 70 min 5:40	14.09.19 Cousin- und Cousinentreffen
	So	IgDL 32 km 5:20, Steigerungen	15.09.19 10 km Hugenotten-Lauf mit Uwe
		<b>16.9-22.9.</b>	
5. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:40	16.09.19
	Di	5 x 1000 m 3:50 (Trabpause 400 m)	17.09.19
	Mi	DL 90 min 5:30	18.09.19
	Do	DL 50 min 5:50, Steigerungen	19.09.19
	Fr	–	20.09.19
	Sa	Jogging 30 min, Steigerungen	21.09.19
	So	10-km-Wettkampf (Ziel um 38:30)	22.09.19 10 km Lauftag Hanau-Rodenbach HM
		<b>23.9.-29.9.</b>	
6. Woche	Mo	Jogging 90 min 5:40	23.09.19
	Di	–	24.09.19
	Mi	DL 70 min 5:00	25.09.19
	Do	DL 100 min 5:30, Steigerungen	26.09.19
	Fr	flotter DL 10 km 4:30	27.09.19 Wander-WE
	Sa	DL 70 min 5:20	28.09.19
	So	Crescendo 32 km (5:30, 5:00, 4:30)	29.09.19
		<b>FERIEN: 1. Woche 30.9.-6.10.</b>	
7. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:40	30.09.19
	Di	MT 4 x 3000 m 12:45 (Pause 6 min)	01.10.19 München
	Mi	DL 60 min 5:10	02.10.19 München
	Do	DL 8 km 5:30, Steigerungen	03.10.19 München
	Fr	–	04.10.19
	Sa	Jogging 30 min, Steigerungen	05.10.19
	So	IgDL 35 km 5:20, Steigerungen	06.10.19
		<b>FERIEN: 2. Woche 7.10.-15.10.</b>	
8. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:40	07.10.19
	Di	–	08.10.19
	Mi	DL 100 min 5:20, wellig	09.10.19
	Do	Jogging 70 min 5:40	10.10.19
	Fr	MDL 90 min 5:00, Steigerungen	11.10.19
	Sa	Jogging 70 min 5:40	12.10.19
	So	Halbmarathonstest (Ziel 1:25)	13.10.19 HM Offenbacher Mainuferlauf
		<b>14.10.-20.10.: Tapering I</b>	
9. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:40	14.10.19
	Di	MDL 10 km 4:50, wellig	15.10.19
	Mi	–	16.10.19
	Do	MT 3 x 5000 m 21:15 (Pause 10 min)	17.10.19
	Fr	–	18.10.19
	Sa	DL 70 min 5:30	19.10.19
	So	IgDL 27 km 5:20, Steigerungen	20.10.19
		<b>21.10.-27.10.: Tapering II</b>	
10. Woche	Mo	Jogging 60 min 5:30	21.10.19
	Di	–	22.10.19
	Mi	MT 3 x 1500 m 6:22 (Pause 2 min)	23.10.19
	Do	DL 8 km (5:30), Steigerungen	24.10.19
	Fr	–	25.10.19
	Sa	Jogging 30 min, Steigerungen	26.10.19
	So	Marathon, Zielzeit 2:55 Std.	27.10.19 Frankfurt-Marathon