

Monat	Woche	Datum	Vorgabe	Umsetzung	Bemerkung
November	47			4:30 heißt 9:27 für die 2,1 km-Runde im Grüneburgpark; + 2 x 900 m = 1.800 m	November
		Mo., 19.11.	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 75 min	5:13, 5:06, 5:24, 5:30, 5:25, 5:21, 5:09 = 14,7 km = 78 min	kalt, dunkel, nach Lehrgangs-WE + Mo.!
			Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		
		Fr., 23.11.	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	4:48, 4:18, 4:02, 3:53 = 8 km	z.T. leicht sonnig, ca. 8°C
	48	So., 25.11.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km	Hinfahrt FRA-MÖR: Ø = 22,7 km/h (Gegenwind, bergauf); 10 km EB (0:40:45): 4:24, 4:18, 4:03, 4:03, 4:03, 4:05, 3:54, 3:54, 4:02, 4:02 → Ø = 4:05; 5 km G1 : 5:08, 6:15, 6:15, 4:53, 4:53 → Ø = 5:29; Rückfahrt MÖR-FRA: Ø = 27,0 km/h (Rückenwind, bergab) = Σ 45 km Rad	13°C, diesig, windig, z.T. sonnig
		Di.,	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		
		Fr., 30.11.	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	4:37, 4:19, 4:12, 3:58 = 8 km	6°C, leicht sonnig; kein gutes Gefühl
		So., 2.12.	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 80 min	15,6 km G1 : (1:21:57) 5:15, 5:15, 5:15, 4:42, 4:42, 4:50, 4:55, 5:09, 5:04, 5:37, 5:18, 4:48, 5:07, 5:29, 5:29, 5:29 → Ø = 5:15 = 82 min	Z.T. ganz leichter Schneefall, 2°C; zum Main, eine Runde am Main und zurück
	49	Sa., 1.12.	Rodgauer Winterlaufserie: 10 km		Dezember
		So., 2.12.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km		

Monat	Woche	Datum	Vorgabe	Umsetzung	Bemerkung
		Di., 4.12.	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3 x Programmirtes Fahrtspiel; 5 x 400 (P 2:30): 1:22, 1:18, 1:19, 1:19, 1:17 → Ø = 1:18,9 (79 sec); Auslaufen 1 km	5°C, windig; Blau Gelb-400 m-Bahn Ginnheim
		Fr., 7.12.	Programmirtes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	5:00, 4:29, 4:10, 3:56 = 8 km	1°C, Eispfützen, "floor may be slippery"
		So.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 85 min	s.u.	
		Fr.- 7.-	Weihnachtsfeier RC Concordia München / Bad Wiessee / Tegernsee, evtl- Wanderung		
50		So., 9.12.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km, Wettkampf! Ismaninger Winterlaufserie: 1. Lauf 13 km, Wettkampf	51:38 → Ø = 3:58,31 min/km; 11. von 191 AK M45, 70. von 852 gesamt	mit Tomarx, Christoph, Sebastian, Ingrid u.a.; Sonne, z.T. Schnee, 0°C
		Di.,	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	s.u.	Korrektur E1 LOK
		Fr., 14.12.	Programmirtes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3 x Programmirtes Fahrtspiel; 5 x 400 (P 2:30): 1:24, 1:21, 1:20, 1:23, 1:24 → Ø = 1:22,13 (82 sec); Auslaufen 1 km	5°C, halb ver- schneite Bahn, z.T. sehr glatt; ca. 2% mehr Zeit für die längere Bahn, ca. 2% für den Schnee; Blau Gelb-400 m- Bahn Ginnheim
		So.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 90 min		Lars krank
51		So., 16.12.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km		Regenw'keit
		Di.,	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		Korrektur Q3 LK

Monat	Woche	Datum	Vorgabe	Umsetzung	Bemerkung
		Fr., 21.12.	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min Abfahrt: Marseille 14:00 Uhr	4:57, 4:39, 4:18, 4:04 = 8 km TGV direkt	4°C, Pfützen, Matsch Radtraining, ea- genau 800 km
		So.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 95 min		
		52 Di.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 100 min		
		Fr.,	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		
		So.,	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min		
1		Mo./ Di., 31.12. /1.1.	Rückfahrt Barcelona / Silvester Frankfurt		Januar
		Di. Mi., 2.1.	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	Einlaufen, Lauf-ABC, Steigerungsläufe; 200, 400, 600, 800, 600, 400, 200 (Vorgabe: 0:40, 1:20, 2:00, 2:40, 2:00, 1:20, 0:40), Pause 2-5 min: 0:38, 1:18, 2:03, 2:56, 2:08, 1:22, 0:38; Auslaufen	mit Lars im Ostpark; ging nur schleppend
		Fr., 4.1.	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	S.u.; 19,8 km G1 (1:38:03) 4:53, 4:53, 4:53, 4:52, 4:43, 4:43, 4:42, 4:42, 4:57, 4:57, 4:48, 4:31, 4:45, 4:42, 4:42, 4:42, 4:42, 4:53, 4:53, 4:53 → Ø = 4:57 = 98 min	10-11°C; habe die Liestengegend gemerkt, anschl. dort Muskelkater!
		So., 6.1.	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 105 min	S.o.; 5:08, 4:37, 4:25, 4:00, 5:17 = 10 km; Dehnen	10°C, z.T. matschig; Besuchs- WE
2		Sa. 5.1.	Rodgauer Winterlaufserie: 10 km		Heimatbesuch

Monat	Woche	Datum	Vorgabe	Umsetzung	Bemerkung	
		So., 6.1.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km			
		Di., 8.1.	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	Einlaufen, Lauf-ABC, Steigerungsläufe; 5 x 200 und 1 x 1.000 (Pause: 2:30/3:30): 0:36, 0:35, 0:35, 0:35, 0:35 → Ø = 0:35,19 und 3:45; Auslaufen	7-8°C, windig	
		Fr.,	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min			
		So.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 110 min			
	3		So., 13.1.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km		
			Di.,	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		
			Fr.,	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min		
			So.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 115 min		
	4		So., 20.1.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km		
			Di.,	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		
			Fr.,	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min		
			So.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 120 min	Geburtstags-WE	

Monat	Woche	Datum	Vorgabe	Umsetzung	Bemerkung
	5	So., 27.1.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km		
		Di.,	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		
		Fr.,	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min		
		So.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 125 min		
	6	Sa. 2.2.	Rodgauer Winterlaufserie: 10 km, Wettkampf	Glühweinwanderung	Februar
		So., 3.2.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km		
		Di.,	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		
		Fr.,	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min		
		So.,	Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 130 min		
			Frühjahrslauf Groß-Gerau: 10 km, Wettkampf		
	7	So., 10.2.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km		
			Tapering-Woche I		
	8	So., 17.2.	Mörfelder Winterlaufserie: 10 km		
			Tapering-Woche II		

Monat	Woche	Datum	Vorgabe	Umsetzung	Bemerkung
	9	So., 24.2.	<i>Halbmarathon Mörfelden</i>	<i>1:20:00,0</i>	
	:	:	:	:	:
		Jun.	<i>Halbmarathon Hamburg (geplant)</i>	<i>1:20:00,0</i>	
		Okt.	<i>Halbmarathon Hanau- Rodenbach</i>	<i>1:20:00,0</i>	