

Wir sind Leipzig

	Datum	Tag	Uhrzeit	Ort	Dist.	Gruppe 1 HM ZZ 1:37	Dist.	Dist.	Bemerkung
1.Woche	30.12.2019	Montag			12	12km á 6:20		0,0	
	31.12.2019	Dienstag							
	01.01.2020	Mittwoch			10	10km á 6:20		0,0	
	02.01.2020	Donnerstag				Pause		0,0	
	03.01.2020	Freitag			10	DL 1KM einlaufen / 4km a 5:45 / 4km a 5:20 / 1km auslaufen		0,0	
	04.01.2020	Samstag						0,0	
	05.01.2020	Sonntag			18	langsamer DL 6:15min		-18,0	
				Summe:	50		0,00	-50,0	
2.Woche	06.01.2020	Montag						0,0	
	07.01.2020	Dienstag			7	1,4km einlaufen / 3*1000 á 5:20; dazwischen 400m Traben / 1,4KM auslaufen		-7,0	
	08.01.2020	Mittwoch			10	10km á 6:20		-10,0	
	09.01.2020	Donnerstag						0,0	
	10.01.2020	Freitag			10	DL 1KM einlaufen / 4km a 5:45 / 4km a 5:20 / 1km auslaufen		-10,0	
	11.01.2020	Samstag						0,0	
	12.01.2020	Sonntag			18	langsamer DL 6:15min		-18,0	
				Summe:	45		0,00	-45,0	
3.Woche	13.01.2020	Montag						0,0	
	14.01.2020	Dienstag			7	1,4km einlaufen / 3*1000 á 5:20; dazwischen 400m Traben / 1,4KM auslaufen		-7,0	
	15.01.2020	Mittwoch			10	10km á 6:20		-10,0	
	16.01.2020	Donnerstag						0,0	
	17.01.2020	Freitag			10	DL 1KM einlaufen / 4km a 5:45 / 4km a 5:20 / 1km auslaufen		-10,0	
	18.01.2020	Samstag	09:00	TV Bierbach	21	Bliesgau HM (9Uhr) langsamer DL (6:15min)		-21,0	
	19.01.2020	Sonntag			20	langsamer DL 6:15min		-20,0	
				Summe:	68		0,00	-68,0	
4.Woche	20.01.2020	Montag						0,0	
	21.01.2020	Dienstag			7	1,4km einlaufen / 3*1000 á 5:20; dazwischen 400m Traben / 1,4KM auslaufen		-7,0	
	22.01.2020	Mittwoch			10	10km á 6:10		-10,0	
	23.01.2020	Donnerstag						0,0	
	24.01.2020	Freitag			10	DL 1KM einlaufen / 4km a 5:45 / 4km a 5:20 / 1km auslaufen		-10,0	
	25.01.2020	Samstag						0,0	
	26.01.2020	Sonntag			20	langsamer DL 6:15min		-20,0	
				Summe:	47		0,00	-47,0	
5.Woche	27.01.2020	Montag						0,0	
	28.01.2020	Dienstag			7	1,4km einlaufen / 3*1000 á 5:00; dazwischen 400m Traben / 1,4KM auslaufen		-7,0	
	29.01.2020	Mittwoch			10	10km á 6:10		-10,0	
	30.01.2020	Donnerstag				Starter Kurs		0,0	
	31.01.2020	Freitag			12	DL 1KM einlaufen / 6km a 5:45 / 4km a 5:20 / 1km auslaufen		-12,0	
	01.02.2020	Samstag						0,0	
	02.02.2020	Sonntag			22	langsamer DL 5:50min		-22,0	
				Summe:	51		0,00	-51,0	
6.Woche	03.02.2020	Montag						0,0	
	04.02.2020	Dienstag			8	Bahntraining 4*1500m á 7:30 (5:00) , dazwischen je 3min Pause		-8,0	
	05.02.2020	Mittwoch			10	DL 10km / 55min á 5:50		-10,0	
	06.02.2020	Donnerstag						0,0	
	07.02.2020	Freitag			14	DL flott 10km /~55min á 5:30		-14,0	
	08.02.2020	Samstag						0,0	
	09.02.2020	Sonntag			18	DL 18Km /~111min á 6:10		-18,0	
				Summe:	50		0,00	-50,0	
7.Woche	10.02.2020	Montag						0,0	
	11.02.2020	Dienstag			8	Bahntraining 4*1500m á 7:30 (5:00) , dazwischen je 3min Pause		-8,0	
	12.02.2020	Mittwoch			10	DL 10km / 55min á 5:50		-10,0	
	13.02.2020	Donnerstag						0,0	
	14.02.2020	Freitag			14	DL flott 10km /~55min á 5:30		-14,0	
	15.02.2020	Samstag						0,0	
	16.02.2020	Sonntag			19	DL 19Km /~111min á 5:50		-19,0	
				Summe:	51		0,00	-51,0	
8.Woche	17.02.2020	Montag						0,0	
	18.02.2020	Dienstag			10	Bahntraining 3*2000m á 4:25, dazwischen je 800m traben		-10,0	
	19.02.2020	Mittwoch			11	DL 11km / 55min á 5:35		-11,0	
	20.02.2020	Donnerstag						0,0	
	21.02.2020	Freitag			12	DL flott 12km /~55min á 4:45		-12,0	
	22.02.2020	Samstag						0,0	
	23.02.2020	Sonntag			18	DL 18Km /~111min á 6:10		-18,0	
				Summe:	51		0,00	-51,0	
9.Woche	24.02.2020	Montag						0,0	
	25.02.2020	Dienstag			10	Bahntraining 2*3000m á 4:30, dazwischen je 6min gehen		-10,0	
	26.02.2020	Mittwoch			15	DL 15km / 82min á 5:35		-15,0	
	27.02.2020	Donnerstag						0,0	
	28.02.2020	Freitag			16	DL flott 14km /~70min á 4:35		-16,0	
	29.02.2020	Samstag						0,0	
	01.03.2020	Sonntag			19	DL 19Km /~160min á 5:35		-19,0	
				Summe:	60		0,00	-60,0	
10.Woche	02.03.2020	Montag						0,0	
	03.03.2020	Dienstag			9	Bahntraining 5*1000m á 4:10, dazwischen 400m traben		-9,0	
	04.03.2020	Mittwoch			14	DL 14KM á 5:35		-14,0	
	05.03.2020	Donnerstag						0,0	
	06.03.2020	Freitag			16	DL 14km á 4:35		-16,0	
	07.03.2020	Samstag						0,0	
	08.03.2020	Sonntag			22	DL 22km /~130min á 5:50, Steigerung /letzten 4k 5:10		-22,0	
				Summe:	61		0,00	-61,0	
11.Woche	09.03.2020	Montag						0,0	
	10.03.2020	Dienstag			14	Bahntraining 2*5000m á 23:25, dazwischen je 10min Pause (á 5:05)		-14,0	
	11.03.2020	Mittwoch			15	DL 15km / ~86min á 5:50		-15,0	
	12.03.2020	Donnerstag						0,0	
	13.03.2020	Freitag			19	DL flott 15km / 80min á 5:00		-19,0	
	14.03.2020	Samstag						0,0	
	15.03.2020	Sonntag			22	DL 22km / ~120min á 5:30 / letzten 4K á 4:50		-22,0	
				Summe:	70		0,00	-70,0	
12.Woche	16.03.2020	Montag						0,0	
	17.03.2020	Dienstag			12	DL (flott) 10km / 43min. á 4:20		-12,0	
	18.03.2020	Mittwoch			15	ruhiger DL 15km á 5:50		-15,0	
	19.03.2020	Donnerstag						0,0	

	20.03.2020	Freitag			15	DL (flott) 11km / 60min. á 4:45		-15,0	
	21.03.2020	Samstag						0,0	
	22.03.2020	Sonntag			20	Crescendo: 8km á 5:45, 8km á 5:00, 4km á 4:35		-20,0	
				Summe:	62		0,00	-62,0	
13. Woche	23.03.2020	Montag						0,0	
	24.03.2020	Dienstag			14	Bahntraining 2*5000m á 23:00, dazwischen je 10min Pause (á 4:38)		-14,0	
	25.03.2020	Mittwoch			10	DL 10km / á 5:50		-10,0	
	26.03.2020	Donnerstag						0,0	
	27.03.2020	Freitag			23	DL flott 19km / ~95min á 5:00		-23,0	
	28.03.2020	Samstag						0,0	
	29.03.2020	Sonntag			24	DL 24km / 134min á 5:35 Steigerungen		-24,0	
				Summe:	71		0,00	-71,0	
14. Woche	30.03.2020	Montag						0,0	
	31.03.2020	Dienstag			11	DL (flott) 7KM / 32min á 4:40		-11,0	
	01.04.2020	Mittwoch						0,0	
	02.04.2020	Donnerstag			9	DL 6km / 35min á 5:55		-9,0	
	03.04.2020	Freitag						0,0	
	04.04.2020	Samstag			12	Testwettkampf 10Km, Zielzeit ca.44:00 mm:ss		-12,0	
	05.04.2020	Sonntag			6	Beine ausschütteln		-6,0	
				Summe:	38		0,00	-38,0	
noch 2 Woche	06.04.2020	Montag						0,0	
	07.04.2020	Dienstag			16	Bahntraining 4*3000m á 14:00, dazwischen je 6min Pause		-16,0	
	08.04.2020	Mittwoch			15	ruhiger DL 14km / 88min á 5:55		-15,0	
	09.04.2020	Donnerstag						0,0	
	10.04.2020	Freitag			20	DL (flott) 16km / ~80min á 4:35		-20,0	
	11.04.2020	Samstag						0,0	
	12.04.2020	Sonntag			24	Jogging 24 km/141 Min. á 5:50, Steigerungen		-24,0	
				Summe:	75		0,00	-75,0	
noch 1 Woche	13.04.2020	Montag						0,0	
	14.04.2020	Dienstag			7	Bahntraining 3*1000m á 4:10, dazwischen je 400m traben		-7,0	
	15.04.2020	Mittwoch			13	ruhiger DL 13Km / 80min á 5:50		-13,0	
	16.04.2020	Donnerstag						0,0	
	17.04.2020	Freitag			11	flotter DL 9km / 43min á 4:40		-11,0	
	18.04.2020	Samstag						0,0	
	19.04.2020	Sonntag			16	16KM / ~96min á 5:50		-16,0	
				Summe:	47		0,00	-47,0	
es geht los	20.04.2020	Montag						0,0	
	21.04.2020	Dienstag			6	Bahntraining 10*200m á 4:05, dazwischen je 200m traben		-6,0	
	22.04.2020	Mittwoch						0,0	
	23.04.2020	Donnerstag			10	10km Laufen / 60min á 6:00		-10,0	
	24.04.2020	Freitag				Anreise nach Hamburg		0,0	
	25.04.2020	Samstag			4	4km laufen / 25min Warmup Frühstückslauf		-4,0	
	26.04.2020	Sonntag			21,1	Vollgas mit Gefühl!!! ~4:38 = 1:37		-21,1	
				Summe:	41		0,00	-41,1	