

| TE | 47.Woche | 48.Woche | 49.Woche | 50.Woche |
|-----|--|--|----------|----------|
| I | 30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf | 30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf | | |
| II | 60'locker 30' Hürdenttraining JCS draußen? | 60'locker 30' Hürdenttraining JCS draußen | | |
| III | TL 4x1200m V3000m | TL 1000-1200-1500- 1200-1000 V3000m | | |
| IV | 60' locker DL 6x150m Steigerungen 300kleine Sprünge | 60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge | | |
| V | 50' locker DL 40' TABATA | 50' locker DL 40' TABATA | | |
| VI | 50' Fahrtspiel 1-3-5-5-3-1 | | | |
| VII | | 60' ganz locker 6x120m Steigerungen | | |

Mittelstrecke weibl. 47-48.2020