

TE	47.Woche	48.Woche	49.Woche	50.Woche
I	30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf	30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf	30' Einlaufen 3x4x200m 36'' 5' Serienpause	30' Einlaufen 3x4x200m 36'' 5' Serienpause
II	60' locker 30' Hürdenttraining JCS draußen?	60' locker 30' Hürdenttraining JCS draußen	Sprinttraining 3x100 3x80 3x60m 80%	Sprinttraining 3x100 3x80 3x60m 80%
III	TL 4x1200m V3000m	TL 1000-1200-1500- 1200-1000 V3000m	TL jeweils letzte 100m steigern 2x800 2x1000 2x600 V3000m	TL jeweils letzte 100m stei 2x800 2x1000 2x600 V3000m
IV	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge		
V	50' locker DL 40' TABATA	50' locker DL 40' TABATA	50' locker DL 40' TABATA	50' locker DL 40' TABATA
VI	50' Fahrtspiel 1-3-5-5-3-1		50' Fahrtspiel 1-1-2-2-3-3-2-2-1	
VII		60' ganz locker 6x120m Steigerungen		60' ganz locker 6x120m Steigerungen

Mittelstrecke weibl. 49-50.2020