

TE	02.Woche	03.Woche	04.Woche	05.Woche
I	30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf	30' Einlaufen 3x4x400m 82'' 5' Serienpause	30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf	30' Einlaufen 3x4x400m 82'' 5' Serienpause
II	Sprinttraining 4x120 4x100 4x80 80%	Sprinttraining 4x120 4x100 4x80 80%	Sprinttraining 4x100 4x80 4x60 80%	Sprinttraining 4x100 4x80 4x60 80%
III	30' Einlaufen 20' Hürden ABC 5x1000m V3000m	30' Einlaufen 20' Hürden ABC 4x1200m V3000m	30' Einlaufen 20' Hürden ABC 1000-1200-1400-1200 V3000m	30' Einlaufen 20' Hürden ABC 3x2000m V5000m
IV	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge	60' locker DL 6x150m Steigerungen 300 kleine Sprünge
V	50' locker DL 40' TABATA/ Athletiktraining	50' locker DL 40' TABATA/ Athletiktraining	50' locker DL 40' TABATA/ Athletiktraining	50' locker DL 40' TABATA/ Athletiktraining
VI	45' DL steigern 15+15+15+ l+m+s		45' DL steigern 15+15+15+ l+m+s	
VII		60' ganz locker 6x120m Steigerungen		60' ganz locker 6x120m Steigerungen

trainingsplanmittelstreckeweibl. 02-05.21