

TE	47.Woche	48.Woche	49.Woche	50.Woche
I	30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf	30' Einlaufen Hügeltraining 3x4xRodelberg Sprints bergauf	30' Einlaufen 3x4x400m 72'' 5' Serienpause	30' Einlaufen 3x4x400m 72'' 5' Serienpause
II	60' locker 30' Hürdenttraining JCS draußen?	60' locker 30' Hürdenttraining JCS draußen	Sprinttraining 4x100 4x80 4x60 80%	Sprinttraining 4x100 4x80 4x60 80%
III	TL 5x1200m V3000m	TL 1000-1200-1500- 1200-1000 V3000m	TL jeweils 2x1000 letzte 100 2x1200 steigern 2x800 V3000m	TL jeweils 2x1000 letzte 100 2x1200 steigern 2x800 V3000m
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	50' locker DL 40' TABATA	50' locker DL 40' TABATA	50' locker DL 40' TABATA
VI	60' Fahrtspiel 2-4-6-8-6-4-2			
VII		75' ganz locker 6x120m Steigerungen	75' ganz locker 6x120m Steigerungen	75' ganz locker 6x120m Steigerungen

Mittelstrecke männl. 49-50.2020