

10k Zielzeit 60 min
Zieldatum 06.04.2024

Woche 1		
6.1.	Mo	
7.1.	Di	40 min 7:40/km
8.1.	Mi	15 Stabi
9.1.	Do	ABC 3 St.....
10.1.	Fr	15 Stabi
11.1.	Sa	2km,4X800 7:30, P400, 2km
12.1.	So	40 min 7:40/km

Woche 2		
13.1.	Mo	
14.1.	Di	40 min 7:30/km
15.1.	Mi	15 Stabi
16.1.	Do	ABC 5 ST
17.1.	Fr	15 Stabi
18.1.	Sa	2km, 4x800 7:10, P400, 2km
19.1.	So	45 min 7:20/km

Woche 3		
20.1.	Mo	
21.1.	Di	45 min 7:10/km
22.1.	Mi	15 Stabi
23.1.	Do	ABC 5 ST,
24.1.	Fr	15 Stabi
25.1.	Sa	2km,3x1200 6:50, P800,2km
26.1.	So	50 min 7:20/km

Woche 4		
27.1.	Mo	
28.1.	Di	50 min 7:20/km
29.1.	Mi	15 Stabi
30.1.	Do	ABC 5 St.....
31.1.	Fr	15 Stabi
1.2.	Sa	2km,2x2000 7:00 ,P800 ,2km
2.2.	So	55 min 7:10/km

10k Zielzeit 60 min
Zieldatum 06.04.2024

Woche 5		
3.2.	Mo	
4.2.	Di	2 km, 4km 7:00/km, 2km
5.2.	Mi	15 Stabi
6.2.	Do	ABC 5 ST.....
7.2.	Fr	60 min 7.10/km
8.2.	Sa	15 Stabi
9.2.	So	60 min 7:00/km

Woche 6		
10.2.	Mo	
11.2.	Di	2km, 4km 6:50/km, 2km
12.2.	Mi	15 Stabi
13.2.	Do	ABC 5 St.....
14.2.	Fr	15 Stabi
15.2.	Sa	2km, 2x2800 6:40 ,P800, 1km
16.2.	So	60 min 6:50/km

Woche 7		
17.2.	Mo	
18.2.	Di	2km, 5km 7:00/km, 2km
19.2.	Mi	15 Stabi
20.2.	Do	ABC 5 ST.....
21.2.	Fr	15 Stabi
22.2.	Sa	1km,3x2000 6:30, P800, 1km
23.2.	So	60 min 6:40/km

Woche 8		
24.2.	Mo	
25.2.	Di	60 min 6:40/km
26.2.	Mi	15 Stabi
27.2.	Do	ABC 5 ST.....
28.2.	Fr	9,5 km 6:40/km
1.3.	Sa	
2.3.	So	11 km 6:30/km

10k Zielzeit 60 min
Zieldatum 06.04.2024

Woche 9		
3.3.	Mo	
4.3.	Di	10 km 6:30/km
5.3.	Mi	15 Stabi
6.3.	Do	ABC ST.....
7.3.	Fr	10 km 6:30/km
8.3.	Sa	15 Stabi
9.3.	So	11 km 6:20/km

Woche 10		
10.2.	Mo	
11.3.	Di	8 km 6:10/km
12.3.	Mi	15 Stabi
13.3.	Do	ABC ST.....
14.3.	Fr	10 km 6:20/km
15.3.	Sa	
16.3.	So	11 km 6:10/km

Woche 11		
17.3.	Mo	
18.3.	Di	10 km 6:20/km
19.3.	Mi	
20.3.	Do	ABC ST.....
21.3.	Fr	2km,3x2800 6:00/km, P800m
22.3.	Sa	15 Stabi
23.3.	So	11 km 6:10/km

Woche 12		
24.3.	Mo	
25.3.	Di	10 km 6:30/km
26.3.	Mi	15 Stabi
27.3.	Do	ABC ST.....
28.3.	Fr	
29.3.	Sa	10 km 6:30/km
30.3.	So	9 km, 6:10/km

10k Zielzeit 60 min
Zieldatum 06.04.2024

Woche 13		
31.3.	Mo	
1.4.	Di	10 km 6:50/km
2.4.	Mi	15 Stabi
3.4.	Do	ABC ST.....
4.4.	Fr	
5.4.	Sa	30 min 7:20/km
6.4.	So	10km Wettkampf

Woche 14		
	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

Woche 15		
	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	