

**21.1k Zielzeit 2h**  
**Zieldatum 06.04.2024**

Woche 1		
6.1.	Mo	
7.1.	Di	12 km 6:45/km
8.1.	Mi	15min Stabi
9.1.	Do	2km, 8km 5:35/km, 2km
10.1.	Fr	15 Stabi
11.1.	Sa	2km,5x800 5:20/km,P400m
12.1.	So	17km 6:45/km

Woche 2		
13.1.	Mo	
14.1.	Di	14km 7:00/km
15.1.	Mi	15min Stabi
16.1.	Do	14 km 5:35/km
17.1.	Fr	15 Stabi
18.1.	Sa	2km, 5x800m 5:20/km, P400m
19.1.	So	18 km 6:45/km

Woche 3		
20.1.	Mo	
21.1.	Di	13 km 7:00/km
22.1.	Mi	15 Stabi
23.1.	Do	2km, 12km 5:35 min, 2km
24.1.	Fr	15 Stabi
25.1.	Sa	2km,3x2000 5:20 min,P800m
16.1.	So	20 km 6:45 min, +5 St

Woche 4		
27.1.	Mo	
28.1.	Di	14km 7:00/km
29.1.	Mi	10km 7:00/km
30.1.	Do	2km, 13km 5:40/km, 2km
31.1.	Fr	15 Stabi
1.2.	Sa	2km,2x3000 5:20/km, P400m
2.2.	So	13km 7:00/km

**21.1k Zielzeit 2h**  
**Zieldatum 06.04.2024**

Woche 5		
3.2.	Mo	
4.2.	Di	5km,6:40/k 5km,5:10/km
5.2.	Mi	15 Stabi
6.2.	Do	15km 7:00/km
7.2.	Fr	18km 5:55/km
8.2.	Sa	
9.2.	So	22 km 7:00/km

Woche 6		
10.2.	Mo	
11.2.	Di	10 km 7:00/km
12.2.	Mi	15 STABI
13.2.	Do	2km,18km 5:55/km
14.2.	Fr	15 Stabi
15.2.	Sa	2km,2x4800 5:20/km P800m
16.2.	So	24km 7:00/km + 4 St

Woche 7		
17.2.	Mo	
18.2.	Di	2 km,12km 5:40/km
19.2.	Mi	15 Stabi
20.2.	Do	2km, 5km 5:15/km, 3km
21.2.	Fr	15 Stabi
22.2.	Sa	10 km 6:40/km
23.2.	So	21km,6:40/k 5km,5:40/km

Woche 8		
24.2.	Mo	
25.2.	Di	2km,6x1000 5:10/km,P1000
26.2.	Mi	
27.2.	Do	15km 7:00/km
28.2.	Fr	2km, 21km 5:55/km
1.3.	Sa	
2.3.	So	27 km 6:45/km

**21.1k Zielzeit 2h**  
**Zieldatum 06.04.2024**

Woche 9		
3.3.	Mo	
4.3.	Di	2km, 11km 5:40/km, 2km
5.3.	Mi	15 Stabi
6.3.	Do	10km 7:00/km
7.3.	Fr	20 km 5:55/km
8.3.	Sa	15 Stabi
9.3.	So	20 km 6:40/km

Woche 10		
10.3.	Mo	
11.3.	Di	10 km 6:30/km
12.3.	Mi	15 Stabi
13.3.	Do	2km, 15km 5:40/km, 2km
14.3.	Fr	15 Stabi
15.3.	Sa	2km,3x2800 5:20/km,P800m
16.3.	So	22 km, 6:40/km

Woche 11		
17.3.	Mo	
18.3.	Di	10 km 6:30/km
19.3.	Mi	15 Stabi
20.3.	Do	2km, 15km 5:40/km, 2km
21.3.	Fr	2km,3x2800 5:20/km,P800m
22.3.	Sa	15 Stabi
23.3.	So	22 km 6:40/km

Woche 12		
24.3.	Mo	
25.3.	Di	12 km 6:20/km
26.3.	Mi	15 Stabi
27.3.	Do	2km, 8km 5:30/km, 2 km
28.3.	Fr	15 Stabi
29.3.	Sa	2km 8x400m 5:00 P200m
30.3.	So	15 km, 6:40/km

**21.1k Zielzeit 2h**  
**Zieldatum 06.04.2024**

Woche 13		
31.3.	Mo	
1.4.	Di	2km,9x200 4:55/km, P200m
2.4.	Mi	15 Stabi
3.4.	Do	10 km 7:00/km
5.4.	Fr	15 Stabi
6.4.	Sa	30 min 7:00/km
7.4.	So	Wettkampf Tag

Woche 14		
	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

Woche 15		
	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	