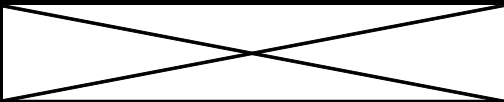

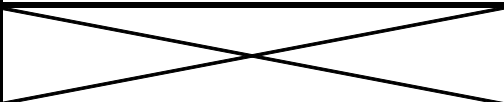
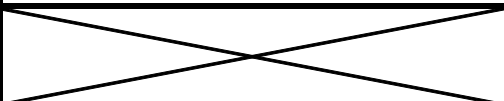
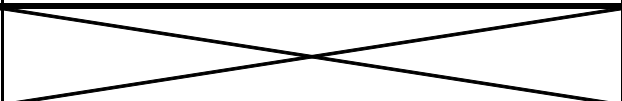


Nachmittags/Abends	Vormittags	
Lauf 4000-6000m ges. Strecke		02.11.2020
Bemerkungen	Bemerkungen	
Stabi (20min+ Dehnen)	Kraftausdauer Training (mind.3x/ 2x Bauch, 2x Bein, 1x Rücken, 1x Schultern)	03.11.2020
Bemerkungen	Bemerkungen	
		04.11.2020
Bemerkungen	Bemerkungen	
Lauf <5000m (Lauf ABC und lockerer DL + 1-2 Steigerungen 50m)		05.11.2020
Bemerkungen	Bemerkungen	
	Stabi (>30min)	06.11.2020
Bemerkungen	Bemerkungen	
		07.11.2020
Bemerkungen	Bemerkungen	
Stabi (20min)	Lauf 5000-7000m ges. Strecke	08.11.2020
Bemerkungen	Bemerkungen	

