

Winter ist nur ein subjektiver Eindruck

Motto:

„Dunkel“ gibt es nicht, ist nur bißchen wenig Licht. „Kalt“ gibt es auch nicht, es fehlt höchstens ein wenig an Wärme. Genauso wenig gibt es „glatt“, nur weil machmal etwas wenig Reibung herrscht. Gut, keine Lust kann mal sein. Dann gibt es Spekulatius nach dem Laufen.

Woche 10. – 16.10.

Mi: 1 – 2 – 3 – 4 - 3 - 2 - 1 Runden, je 400 m TP

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Woche 17. – 23.10.

Mi: 4x400 (200 TP) [800 SP] 4x400 + 1x300 (200 TP) [800 SP] 3x400 + 1x200

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Woche 24. – 30.10.

Mi: 5 x 1000 MRT plus 5 x 100 (100)

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Woche 31.10. – 6.11.

Mi: 8 x 400 (400 TP)

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Wettkampf: Long Distance Crosslauf in Kladow

Woche 7. – 13.11.

Mi: 3 x 2000 MRT plus 3 x 200 (200)

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Woche 14. – 20.11.

Mi: 3 x 2000 im Schätzlauf-Tempo (800 TP)

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Woche 21. – 27.11.

Mi: Schätzlauf

Fr: Siegerehrung

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Wettkampf: Ruderclub-Staffel in Wannsee

Woche 28.11. – 4.12.

Mi: 8 x 600 (400 TP)

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Wettkampf: Nikolauslauf Tübingen

Woche 5. – 11.12.

Mi: 3000 – 2000 – 1000 (je 1000 TP) plus 3 x 200 (je 200 TP)

Fr: Siegerehrung

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Woche 12.12. – 18.12.

Mi: 4 – 3 – 2 – 3 – 4 Runden, je 400 TP

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Woche 19. – 25.12.

Mi: 5 – 4 – 3 – 2 - 1 Runden (je 400 TP)

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf

Woche 26.12. – 1.1.17

Mi: vierter Weihnachts-Feiertag

unter der Woche: Dauerlauf

Fr 30.12.: Pfannkuchenlauf am Mommsenstadion

WE: Dauerlauf

Wettkämpfe: Silvesterläufe im Plänterwald und in Sao Paulo und weiß der Geier wo

Woche 2. – 8.1.17

Mi: 6 x 800 (400 TP)

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf