

EWP – The Erdinger Wilmersdorf Project

Join in, be flashed

The possible is only reached by longing for the impossible. Excellence does not arrive by chance. It is intelligence - devotion – perfection, you guys! The Erdinger Wilmersdorf Project EWP is the focal point of running insight, wisdom and eternal breakthru. Follow us to a new level of competition!

The secret of running faster is not a mystery to us. Training, nurturing, and recreation with unseen insight create the runners of tomorrow. Nowbody before used iced curves on the training track as we do at EWP. Nobody else has our hot-cold shower algorithm that is even save to Russian hackers. No one else knows about the finesse of fine-tuned Currywurst as does our vitamin team. It is we who invented the unmatched after-workout stepstone series of thin air on traffic crossings and thick air in the S-Bahn. Thriving individual success in raising power to higher powers – this is EWP!

Only the best future sports medicine hearsay flows into our innovative legally dosed programs. It is Erdinger with or without jizz in sophisticated time-dose cycles, and many more wonders you will get to know. It is not true that we do tests on people – everybody wants to find out by himself. At EWP mature athletes aspire together with the best coaches and medicine gurus in the world.

Make the impossible thruth. EWP – The Erdinger Wilmersdorf Project.

.
.

WK So 5.10. 1. Lauf Sägerserie

Woche ab 7.10.

Mi 1 (1 TP) 3 (2) 5 (3) 3 (2) 1 Runden

WK So 13.10. 10 km Charlottenburg; So 13.10. 25 km Burgenlauf Bad Belzig

Woche ab 14.10.

Mi 5 (3) 4 (2) 3 (2) 2 (1) 1 Runden

WK 2. Lauf Sägerserie, So 20.10. Müggelsee-HM

BC Sa 19.10. 10 km Cross Zehlendorf

Woche ab 21.10.

Mi 100-200-300-400-500-600-700-800-900-1000, TP jeweils gleich lang wie vorheriger Lauf

Woche ab 28.10. (Beginn Hallentraining)

Mo 3x (3x400), je 2 min P; dazw. u. danach AP

Mi 3 x 2000 (800 TP)

WK Sa 2.11. dritter Lauf Säger-Serie

BC So 3.11. Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf Neukölln

Woche ab 4.11.

Mo 4x (4x200), je 1 min P; dazw. AP

Mi 15 x 400 (200 TP)

WK So 10.11. Teltowkanal-HM

Woche ab 11.11.

Mo 5 x 600 mit je 3 min P; AP vorher/nachher

Mi 1 (1) 2 (1) 3 (2) 4 (3) 5 Runden

WK Sa 16.11. BBM Cross Ludwigsfelde; So 17.11. Mannschafts-HM Britzer Garten

Woche ab 18.11.

Mo 800-200 / 200-800 / 800-200 / 200-800 mit 3x AP

Mi 6 x 1000 (600 TP)

Woche ab 25.11.

Mo 200 (1 min P) 400 (2) 600 (3) 800 (3) 600 (3) 400 (2) 200; AP vorher/nachher

Mi Schätzlauf 2019

Fr Schätzlauf-Siegerehrung und Jahresfeier

WK Sa 30.11. Nikolauslauf am Schlachtensee 5,3/10,6/21,2 km; So 1.12. Ruderclub-Staffel Wannsee

Woche ab 2.12.

Mo 3x (1000-200) mit 2 min P; dazw. und danach AP

Mi 20x (300/100 TP) am Stück

WK So 8.12. Plänterwaldlauf

Woche ab 9.12.

Mo 2x (3x400) mit je 2 min P; dazw. und danach AP

Mi 2 (1) 4 (2) 2(1) 4 (2) 2

Woche ab 16.12.

Mo 3x (2x600) mit 3 min P; dazw. und danach AP

Mi 20 Rd. Gerade schnell / Kurve langsam

Woche ab 23.12.

Mo 4x (400-400) 1 min P; dazw. AP (sofern Halle geöffnet)

Mi Weihnachten

Woche ab 30.12.

Mo Pfannkuchenlauf am Mommsenstadion

Mi Neujahr