

Vincent Hoyer
 13.03.- 19.03.2017
 Belastungs- und
 Wettkampfwoc



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
F							
VM	GA1 DL - 12km - Dehnung	GA2 Tempoläufe - 1,5km einlaufen; LaufABC - 10x1000m - 1km auslaufen	Frei	GA2 Tempoläufe - 1,5km einlaufen - LaufABC - 2x3km + 3x1km - 1km auslaufen	Frei	Auftakt - lockere Erwärmung; LaufABC; Steigerungs- läufe	Wettkampf 10km Dresden
NM	Alternativ - Sling-Training in der Physio	Frei	Frei	GA1 DL - 60 min lockers Laufen	Alternativ - Erwärmung (10 min. Laufband) - 60 min Sling- Training	Frei	Frei
A							
KM	12	13	0	20	2	2	10
KM gesamt:							59