

Trainingswoche 01: 07.01. bis 13.01.19	
EINHEIT 1	40min GA1↓ (68 bis 72% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
EINHEIT 2	35min GA1↓ (68-70% max. HF) + 10min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
	Ruhe
EINHEIT 3	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 15min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
Σ	130min Lauf + 35min Nachbereitung (NB)
Trainingswoche 02: 14.01. bis 20.01.19	
EINHEIT 1	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
	Ruhe
EINHEIT 2	25min GA1↓ (68-70% max. HF) + 25min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe
EINHEIT 3	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
Σ	150min Lauf + 40min NB
Trainingswoche 03: 21.01. bis 27.01.19	
EINHEIT 1	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x 80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe
EINHEIT 2	25min GA1↓ (68-72% max. HF) + 25min GA1→ (75-78% max. HF) + 10min GA1↑ (78-82% max. HF) + Lauf ABC + 4x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe
EINHEIT 3	30min GA1↓ (70-72% max. HF) + 30min GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
Σ	180min Lauf + 35min NB

Trainingswoche 04: 28.01. bis 03.02.19	
EINHEIT 1	20min GA1→(72-75% max.HF) + 4x100m STL/ mit je 100m Trabpause + 3x 5min GA2DL(85-88% max.HF) / Pause: 3min traben + 10-15min GA1↓(68-70% max.HF)
EINHEIT 2	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 15min GA1→ (75-80% max. HF) + 5x 30sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 15min auslaufen
EINHEIT 4	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 10min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
Σ	220min + 30min NB
Trainingswoche 05: 04.02. bis 10.02.19	
EINHEIT 1	20min GA1→(72-75% max. HF) + 5x100m STL/ je 100m TP + 3x 6min GA2DL (85-88% max. HF) / Pause 4min traben + 10min GA1↓(68-72% max. HF) + Lauf ABC
EINHEIT 2	35min GA1↓ (68-70% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 20min GA1→ (75-80% max. HF) + 6x 30sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 20min auslaufen
EINHEIT 4	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + 15min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
Σ	245min + 30min NB
Trainingswoche 06: 11.02. bis 17.02.19	
EINHEIT 1	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	25min GA1→ (72-75% max. HF) + 3x100m STL/ mit je 100m Trabpause + 20min GA2DL (85-88 max. HF) + 15min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL/ mit je 80m Trabpause
Σ	190min + 45min NB

Trainingswoche 07: 18.02. bis 24.02.19	
EINHEIT 1	15-20min GA1→ (72-75% max. HF) + 6x100m STL/ mit je 100m Trabpause + 4x 6min GA2DL (85-88% max. HF) / Pause 3min traben + 10min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC
EINHEIT 2	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 20min GA1→ (76-80% max. HF) + 8x 30sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 15-20min auslaufen
EINHEIT 4	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 25min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
Σ	250-260min + 30min NB
Trainingswoche 08: 25.02. bis 03.03.19	
EINHEIT 1	10min GA1→ (72-75% max. HF) + 6x100m STL/ mit je 100m Trabpause + 4x 7min GA2DL (85-88% max. HF) / Pause 3min traben + 10min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
EINHEIT 2	30min GA1↓ (68-72% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	10min GA1↓ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (78-82% max. HF) + 10x 30sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 15-20min auslaufen
EINHEIT 4	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
Σ	260-275min + 30min NB
Trainingswoche 09: 04.03. bis 10.03.19	
EINHEIT 1	15min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4x 100m STL / je 100m TP + Fahrtspiel: 4x (3min GA2DL (85-90%) / 1:30min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2DL (90-92%) / 2min GA1↓(68-70%)) + 5-10min auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker/ je 80m Trabpause
Σ	220min + 45min NB

Trainingswoche 10: 11.03. bis 17.03.19	
EINHEIT 1	15min GA1→ (72-75% max. HF) + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + 4x 8min GA2DL (85-88% max. HF) / Pause 3min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
EINHEIT 2	20min GA1↓ (68-72% max HF) + 60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 8x 40-45sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + Tempowechsel: 3-4x [3min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (68-72%) + 5min GA2TL (88-90%) / 3min GA1↓ (68-72%)] , 10min aus
EINHEIT 4	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC
Σ	300-325min + 20min NB
Trainingswoche 11: 18.03. bis 24.03.19	
EINHEIT 1	20min GA1→ (72-75% max.HF) + 4-5x100m STL/ je 100m Trabpause + 30-35min GA2DL (85-88% max.HF) + 10min GA1↓ (68-70% max.HF)
EINHEIT 2	20min GA1↓ (68-72% max HF) + 65min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 8x 30sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 1:30min Start Ruhe
EINHEIT 3	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + Tempowechsel: 4-5x [3min GA2TL (92-94%) / 1:30min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (68-70%)] , 10min auslaufen
EINHEIT 4	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC oder 100-120min locker Fahrrad fahren
Σ	320-335min + 20min NB
Trainingswoche 12: 25.03. bis 31.03.19	
EINHEIT 1	15min GA1→ (72-75%) + 4-5x 100m STL / je 100m TP + 4x 10min GA2DL (87-90%) / Pause 3min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
EINHEIT 2	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max) + Lauf ABC + 10x 40-45sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start Ruhe
EINHEIT 3	30min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 30sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 1:30min Start, 15min auslaufen
EINHEIT 4	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 3x 100m STL / je 100m Trabpause + Tempowechsel: 3-4x [4min GA2TL (92-94%) / 2min GA1↓ (65-68%) + 5min GA2TL (90-92%) / 3min GA1↓ (65-68%)] , 10min auslaufen Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Zuchering* vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen
EINHEIT 5	25-30min GA1↓ (68-72%) + 45-60min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC oder 100-120min locker Fahrrad fahren
Σ	335-365min + 40min NB

*SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net

Trainingswoche 13: 01.04. bis 07.04.19	
EINHEIT 1	20min GA1↓ (68-72%) + 40min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 10x 30sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 1:30min Start
EINHEIT 2	15min GA1→ (72-75%) + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + 3x 10min GA2TL (90-92%) / Pause 3-4min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
EINHEIT 3	20min GA1↓ (68-70% max. HF), + 5-6x 100m STL / je 100m Trabpause, Tempowechsel: 7-8x [4min GA2TL (92-94%) / 2min KOM (65-68%)] , 5-10min aus oder Option: Laufwettkampf (z.B. Schanzer Seelauf Ingolstadt*) vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen
EINHEIT 4	30min GA1↓ (68-72%) + 60-70min GA1→ (72-78%) + Lauf ABC oder 120min locker Fahrrad fahren
	280-325min + 30min NB t *SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net
Trainingswoche 14: 08.04. bis 14.04.19	
EINHEIT 1	20min GA1↓ (70-72% max. HF) + 60min GA1→ (72-78% max) + Lauf ABC + 5x 80m STL/ je 80m Trabpause
EINHEIT 2	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause, 4-5x 8min GA2DL (88-90%) / Pause: je 3min traben), 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
	Ruhe
EINHEIT 3	30-35min GA1↓ (70-75% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 40-45sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 10-15min auslaufen
EINHEIT 4	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 5x 100m STL / je 100m TP, Tempowechsel: 8-10x [4min GA2TL (92-94%) / Pause: 2min KOM (65-68%)] , 10min auslaufen
EINHEIT 5	20min GA1↓ (68-72%), 90-100min GA1→ (72-78%) oder 120-150min Fahrrad locker
Σ	380-425min + 20min NB
Trainingswoche 15: 15.04. bis 21.04.19	
EINHEIT 1	20min GA1↓ (68-72%), + 4-5x 100m STL / je 100m TP, 5-6x [6min GA2TL (90-92%) / Pause: 2min KOM (65-68%)] , 10min aus
EINHEIT 2	40-45min GA1↓ (68-72%) + 40-45min GA1→ (72-78%) + Lauf ABC + 3x 100m STL / je 100m TP
	Ruhe
EINHEIT 3 Tag vor Wettkampf	25-30min GA1↓ (70-75%) + Lauf ABC + 5-6x 35-40sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start,, 5-10min auslaufen
EINHEIT 4	Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Neuburg*) vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen oder 20min GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 4x 8min GA2TL (90-94%) / Pause: 3min KOM (65-68%) , 10min auslaufen
EINHEIT 5	20min GA1↓ (68-72%), 75-85min GA1→ (72-78%) oder 120-150min Fahrrad locker
Σ	370-400min + 40min NB t *SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net

Trainingswoche 16: 22.04. bis 28.04.19	
EINHEIT 1	25-30min GA1↓ (68-70%) + 50-60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m TP
EINHEIT 2	20-25min einlaufen, Lauf ABC, + 3x 100m STL/ mit je 100m TP, 15min GA2DL (HF 88-90 %) , Pause: 5min KOM (65-68%), + 4x 3min GA2TL (HF 92-95%) , Pause: 2min KOM (65-68%), 10-15min auslaufen
	Ruhe
EINHEIT 3	20-25min GA1↓ (70-72% max. HF) + Lauf ABC + 10x 35-40sec. Techniklauf (submax./Wk-Tempo) / 2min Start , 15-20min gesteigert (HF 85-90%) , 5-10min auslaufen
EINHEIT 4	20-25min GA1↓ (68-72%) + 50-65min GA1→ (75-80%) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m Trabpause
Σ	290-340min + 40min NB
Trainingswoche 17: 29.04. bis 05.05.19	
EINHEIT 1	20min GA1↓ (68-72%) + 40min GA1↓ (68-72%)+ Lauf ABC + 4-5x 100m STL/ je 100m TP
EINHEIT 2	20min GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, + 3x 80m STL/ mit je 80m TP, <u>Tempowechsel:</u> 4min GA2DL (HF 87-90%) / 3min KOM, 2min GA2TL (HF 90-92%) / 3min KOM, 4min GA2DL (HF 87-90%) / 3min KOM, 2min GA2TL (HF 92-95%) , 10min auslaufen
	Ruhe
EINHEIT 3	20-25min GA1 (70-72%), + Lauf ABC + 2-3x 80m STL/ je 100m Trabpause + 3-4x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start,, 5min auslaufen
Ziel Wk	Halbmarathon Ingolstadt vor Wk: 20min einlaufen + 2x 80-100m STL / je 80-100m Trabpause + 2x 15sec Wk Tempo
Σ	160-190min + 30min NB + 21,1km

Legende:

min = Minuten **km** = Kilometer **STL** = Steigerungslauf **TP** = Trabpause **HM** = Halbmarathon **Wk** = Wettkampf
sec = Sekunden **HF** = Herzfrequenz

KOM = Kompensation = regeneratives Training

GA1 = Grundlagenausdauer 1, Basistraining

GA2 = Grundlagenausdauer 2 / anaerobe Trainingsform = Entwicklungstraining

GA2 DL = GA2 Dauerlauf, aerobes- anaerobes Übergangstraining

GA2 TL = GA2 Tempolauf, aerobes- anaerobes Wiederholungstraining

Wk-T = Wettkampftempo (*siehe Tabelle 2*)

Intensitätstabelle Lauf

Tabelle 1	Herzfrequenz (zirka) von HF max	Dauer	Streckenlänge
KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
GA1 ruhig / GA1↓	68-72 %	70 - 120 min	14 – 25 km
GA1 mittel / GA1→	72-75 %	50 - 70 min	10 – 14 km
GA1 hoch / GA1↑	76-80 %	20 - 50 min	5 – 10 km
GA2 DL (GA1/2)	85-90 %	4 - 60 min	1 – 16 km
GA2 TL	90-95 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
WSA	>92 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

z.B. HF 68-72 % = Sie laufen in diesem Fall im GA1mittel Tempo (GA1→) mit 68-72% ihrer maximalen Herzfrequenz (siehe Hinweise zu den Trainingsplänen)

Trainingsplan Ambition - Halbmarathon Ingolstadt 2019

Tabelle 2		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo																		
gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit		umgerechnet auf																	
		Meter	100		200		300		400		800		1000		1500		2000		3000	
			HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km
02:30:00	01:08:58		00:42,7	00:41,4	01:25,3	01:22,8	02:08,0	02:04,1	02:50,6	02:45,5	05:41,2	05:31,0	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7	14:13,1	13:47,6	21:19,6	20:41,4
02:25:00	01:06:40		00:41,2	00:40,0	01:22,5	01:20,0	02:03,7	02:00,0	02:44,9	02:40,0	05:29,9	05:20,0	06:52,3	06:40,0	10:18,5	10:00,0	13:44,6	13:20,0	20:37,0	20:00,0
02:20:00	01:04:22		00:39,8	00:38,6	01:19,6	01:17,2	01:59,4	01:55,9	02:39,2	02:34,5	05:18,5	05:09,0	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	13:16,2	12:52,4	19:54,3	19:18,6
02:15:00	01:02:04		00:38,4	00:37,2	01:16,8	01:14,5	01:55,2	01:51,7	02:33,6	02:29,0	05:07,1	04:57,9	06:23,9	06:12,4	09:35,8	09:18,6	12:47,8	12:24,8	19:11,7	18:37,2
02:10:00	00:59:46		00:37,0	00:35,9	01:13,9	01:11,7	01:50,9	01:47,6	02:27,9	02:23,4	04:55,7	04:46,9	06:09,7	05:58,6	09:14,5	08:57,9	12:19,3	11:57,2	18:29,0	17:55,9
02:05:00	00:57:28		00:35,5	00:34,5	01:11,1	01:09,0	01:46,6	01:43,4	02:22,2	02:17,9	04:44,4	04:35,9	05:55,5	05:44,8	08:53,2	08:37,2	11:50,9	11:29,7	17:46,4	17:14,5
02:00:00	00:55:10		00:34,1	00:33,1	01:08,2	01:06,2	01:42,4	01:39,3	02:16,5	02:12,4	04:33,0	04:24,8	05:41,2	05:31,0	08:31,8	08:16,6	11:22,5	11:02,1	17:03,7	16:33,1
01:55:00	00:52:52		00:32,7	00:31,7	01:05,4	01:03,4	01:38,1	01:35,2	02:10,8	02:06,9	04:21,6	04:13,8	05:27,0	05:17,2	08:10,5	07:55,9	10:54,0	10:34,5	16:21,0	15:51,7
01:50:00	00:50:34		00:31,3	00:30,3	01:02,6	01:00,7	01:33,8	01:31,0	02:05,1	02:01,4	04:10,2	04:02,8	05:12,8	05:03,4	07:49,2	07:35,2	10:25,6	10:06,9	15:38,4	15:10,3
01:45:00	00:48:17		00:29,9	00:29,0	00:59,7	00:57,9	01:29,6	01:26,9	01:59,4	01:55,9	03:58,9	03:51,7	04:58,6	04:49,7	07:27,9	07:14,5	09:57,2	09:39,3	14:55,7	14:29,0
01:42:30	00:47:08		00:29,1	00:28,3	00:58,3	00:56,6	01:27,4	01:24,8	01:56,6	01:53,1	03:53,2	03:46,2	04:51,5	04:42,8	07:17,2	07:04,1	09:42,9	09:25,5	14:34,4	14:08,3
01:40:00	00:45:59		00:28,4	00:27,6	00:56,9	00:55,2	01:25,3	01:22,8	01:53,7	01:50,3	03:47,5	03:40,7	04:44,4	04:35,9	07:06,5	06:53,8	09:28,7	09:11,7	14:13,1	13:47,6
01:37:30	00:44:50		00:27,7	00:26,9	00:55,5	00:53,8	01:23,2	01:20,7	01:50,9	01:47,6	03:41,8	03:35,2	04:37,3	04:29,0	06:55,9	06:43,4	09:14,5	08:57,9	13:51,8	13:26,9
01:35:00	00:43:41		00:27,0	00:26,2	00:54,0	00:52,4	01:21,0	01:18,6	01:48,1	01:44,8	03:36,1	03:29,7	04:30,1	04:22,1	06:45,2	06:33,1	09:00,3	08:44,1	13:30,4	13:06,2
01:32:30	00:42:32		00:26,3	00:25,5	00:52,6	00:51,0	01:18,9	01:16,6	01:45,2	01:42,1	03:30,4	03:24,1	04:23,0	04:15,2	06:34,5	06:22,8	08:46,1	08:30,3	13:09,1	12:45,5
01:30:00	00:41:23		00:25,6	00:24,8	00:51,2	00:49,7	01:16,8	01:14,5	01:42,4	01:39,3	03:24,7	03:18,6	04:15,9	04:08,3	06:23,9	06:12,4	08:31,8	08:16,6	12:47,8	12:24,8
01:27:30	00:40:14		00:24,9	00:24,1	00:49,8	00:48,3	01:14,6	01:12,4	01:39,5	01:36,6	03:19,1	03:13,1	04:08,8	04:01,4	06:13,2	06:02,1	08:17,6	08:02,8	12:26,4	12:04,1
01:25:00	00:39:05		00:24,2	00:23,4	00:48,3	00:46,9	01:12,5	01:10,3	01:36,7	01:33,8	03:13,4	03:07,6	04:01,7	03:54,5	06:02,6	05:51,7	08:03,4	07:49,0	12:05,1	11:43,4
01:24:00	00:38:37		00:23,9	00:23,2	00:47,8	00:46,3	01:11,7	01:09,5	01:35,5	01:32,7	03:11,1	03:05,4	03:58,9	03:51,7	05:58,3	05:47,6	07:57,7	07:43,4	11:56,6	11:35,2
01:23:00	00:38:10		00:23,6	00:22,9	00:47,2	00:45,8	01:10,8	01:08,7	01:34,4	01:31,6	03:08,8	03:03,2	03:56,0	03:49,0	05:54,0	05:43,4	07:52,0	07:37,9	11:48,1	11:26,9
01:22:00	00:37:42		00:23,3	00:22,6	00:46,6	00:45,2	01:10,0	01:07,9	01:33,3	01:30,5	03:06,5	03:01,0	03:53,2	03:46,2	05:49,8	05:39,3	07:46,4	07:32,4	11:39,5	11:18,6
01:21:00	00:37:14		00:23,0	00:22,3	00:46,1	00:44,7	01:09,1	01:07,0	01:32,1	01:29,4	03:04,3	02:58,8	03:50,3	03:43,4	05:45,5	05:35,2	07:40,7	07:26,9	11:31,0	11:10,3
01:20:00	00:36:47		00:22,7	00:22,1	00:45,5	00:44,1	01:08,2	01:06,2	01:31,0	01:28,3	03:02,0	02:56,6	03:47,5	03:40,7	05:41,2	05:31,0	07:35,0	07:21,4	11:22,5	11:02,1
01:19:00	00:36:19		00:22,5	00:21,8	00:44,9	00:43,6	01:07,4	01:05,4	01:29,9	01:27,2	02:59,7	02:54,3	03:44,6	03:37,9	05:37,0	05:26,9	07:29,3	07:15,9	11:13,9	10:53,8
01:18:00	00:35:52		00:22,2	00:21,5	00:44,4	00:43,0	01:06,5	01:04,6	01:28,7	01:26,1	02:57,4	02:52,1	03:41,8	03:35,2	05:32,7	05:22,8	07:23,6	07:10,3	11:05,4	10:45,5
01:17:00	00:35:24		00:21,9	00:21,2	00:43,8	00:42,5	01:05,7	01:03,7	01:27,6	01:25,0	02:55,2	02:49,9	03:39,0	03:32,4	05:28,4	05:18,6	07:17,9	07:04,8	10:56,9	10:37,2
01:16:00	00:34:57		00:21,6	00:21,0	00:43,2	00:41,9	01:04,8	01:02,9	01:26,4	01:23,9	02:52,9	02:47,7	03:36,1	03:29,7	05:24,2	05:14,5	07:12,2	06:59,3	10:48,3	10:29,0
01:15:00	00:34:29		00:21,3	00:20,7	00:42,7	00:41,4	01:04,0	01:02,1	01:25,3	01:22,8	02:50,6	02:45,5	03:33,3	03:26,9	05:19,9	05:10,3	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7
01:14:00	00:34:01		00:21,0	00:20,4	00:42,1	00:40,8	01:03,1	01:01,2	01:24,2	01:21,7	02:48,3	02:43,3	03:30,4	03:24,1	05:15,6	05:06,2	07:00,9	06:48,3	10:31,3	10:12,4
01:13:00	00:33:34		00:20,8	00:20,1	00:41,5	00:40,3	01:02,3	01:00,4	01:23,0	01:20,6	02:46,1	02:41,1	03:27,6	03:21,4	05:11,4	05:02,1	06:55,2	06:42,8	10:22,7	10:04,1
01:12:00	00:33:06		00:20,5	00:19,9	00:40,9	00:39,7	01:01,4	00:59,6	01:21,9	01:19,4	02:43,8	02:38,9	03:24,7	03:18,6	05:07,1	04:57,9	06:49,5	06:37,2	10:14,2	09:55,9
01:11:00	00:32:39		00:20,2	00:19,6	00:40,4	00:39,2	01:00,6	00:58,8	01:20,8	01:18,3	02:41,5	02:36,7	03:21,9	03:15,9	05:02,8	04:53,8	06:43,8	06:31,7	10:05,7	09:47,6
01:10:00	00:32:11		00:19,9	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,5	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3
01:09:00	00:31:43		00:19,6	00:19,0	00:39,2	00:38,1	00:58,9	00:57,1	01:18,5	01:16,1	02:37,0	02:32,3	03:16,2	03:10,3	04:54,3	04:45,5	06:32,4	06:20,7	09:48,6	09:31,0
01:08:00	00:31:16		00:19,3	00:18,8	00:38,7	00:37,5	00:58,0	00:56,3	01:17,3	01:15,0	02:34,7	02:30,1	03:13,4	03:07,6	04:50,0	04:41,4	06:26,7	06:15,2	09:40,1	09:22,8

Viel Spaß im Training und viel Erfolg im Wettkampf!



und
Roland Knoll