

ODLO-Halbmarathon Ingolstadt 2019 – Trainingsplan Ambition 2020



<b>Trainingswoche 01: 13.01. bis 19.01.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	40min GA1↓ (68 bis 72% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	35min GA1↓ (68-70% max. HF) + 10min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>135min Lauf + 35min Nachbereitung (NB)</b>
<b>Trainingswoche 02: 20.01. bis 26.01.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	25min GA1↓ (68-70% max. HF) + 25min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>160min Lauf + 40min NB</b>
<b>Trainingswoche 03: 27.01. bis 02.02.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x 80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	25min GA1↓ (68-72% max. HF) + 4x20sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause, + 20min GA1→ (75-78% max. HF) + 4x20sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause, + 15min GA1↑ (78-82% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30min GA1↓ (70-72% max. HF) + 30min GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>185min Lauf + 35min NB</b>

**Trainingsplan Ambition - Halbmarathon Ingolstadt 2020**

<b>Trainingswoche 04: 03.02. bis 09.02.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→(72-75% max.HF) + 4x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>Fahrtspiel: 8x</b> (1min GA2DL (86-88% max.HF) / 1min GA1↓ (68% max.HF))+ 10min GA1↓(68-70% max.HF)
<b>EINHEIT 2</b>	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)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 5x20sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause, + 20min GA1→ (75-78% max. HF) + 5x20sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause, + 15min GA1↑ (78-82% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 10min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>225min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 05: 10.02. bis 16.02.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→(72-75% max. HF) + 4x100m STL/ je 100m TP + <b>Fahrtspiel: 10x</b> (1min GA2DL (86-88% max.HF) / 1min GA1↓ (68% max.HF))+ 10min GA1↓(68-70% max.HF)
<b>EINHEIT 2</b>	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)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 5x30sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause, + 20min GA1→ (75-78% max. HF) + 5x30sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause, + 15min GA1↑ (78-82% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + 15min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>245min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 06: 17.02. bis 23.02.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	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)
<b>EINHEIT 2</b>	25min GA1→ (72-75% max. HF) + 3x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>20min GA2DL gesteigert (85-88 max. HF)</b> + 15min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	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
<b>Σ</b>	<b>190min + 45min NB</b>

<b>Trainingswoche 07: 24.02. bis 01.03.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15-20min GA1→ (72-75% max. HF) + 6x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>Fahrtspiel: 8x</b> (2min GA2DL (86-88% max.HF) / 1min GA1↓ (68% max.HF))+ 10min GA1↓(68-70% max.HF)+ Lauf ABC
<b>EINHEIT 2</b>	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)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 20min GA1→ (76-80% max. HF) + 10x 30sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause 15-20min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 25min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>250-260min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 08: 02.03. bis 08.03.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	10min GA1→ (72-75% max. HF) + 6x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>4x 6min GA2DL (85-88% max. HF)</b> / Pause 3min traben + 10min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 2</b>	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)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (78-82% max. HF) + 12x 30sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause 15-20min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + + 4x 80m STL/ mit je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>260-275min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 09: 09.03. bis 15.03.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	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)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4x 100m STL / je 100m TP + <b>Fahrtspiel: 5x (1min GA2DL (85-90%) / 1min GA1↓ (68-70%) + 2min GA2DL (90-92%) / 2min GA1↓(68-70%) )</b> + 5-10min auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	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
<b>Σ</b>	<b>220min + 45min NB</b>

**Trainingsplan Ambition - Halbmarathon Ingolstadt 2020**

<b>Trainingswoche 10: 16.03. bis 22.03.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15min GA1→ (72-75% max. HF) + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>4x 7min GA2DL (85-88% max. HF)</b> / Pause 3min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-72% max HF) + 60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 8x 40-45sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause,
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 4-5x [2min GA2TL (90-92%) / 1min GA1↓ (68-72%) + 3min GA2TL (88-90%) / 2min GA1↓ (68-72%)]</b> , 10min aus
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC 4x 80m STL locker/ je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>300-325min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 11: 23.03. bis 29.03.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→ (72-75% max.HF) + 4-5x100m STL/ je 100m Trabpause + <b>3x 10min GA2DL (85-88% max.HF) /</b> Pause 3min traben + 10min GA1↓ (68-70% max.HF)
<b>EINHEIT 2</b>	30min GA1↓ (68-72% max HF) + 45min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 10x 30sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 4-5x [3min GA2TL (92-94%) / 1min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (68-70%)]</b> , 10min auslaufen <b>Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Zuchering*</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	30min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45-60min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC <u>oder</u> 100-120min locker Fahrrad fahren
<b>Σ</b>	<b>310-335min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 12: 30.03. bis 05.04.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max) + Lauf ABC + 10x 40-45sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause
<b>EINHEIT 2</b>	15min GA1→ (72-75%) + 4-5x 100m STL / je 100m TP + <b>4x 10min GA2DL (87-90%)</b> / Pause 3min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	35min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 100m STL / je 100m locker, 10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 3x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 4-5x [3min GA2TL (92-94%) / 1min GA1↓ (65-68%) + 4min GA2TL (90-92%) / 3min GA1↓ (65-68%)]</b> , 10min auslaufen_
<b>EINHEIT 5</b>	20-30min GA1↓ (68-72%) + 40-45min GA1→ (72-75%) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC <u>oder</u> 100-120min locker Fahrrad fahren
<b>Σ</b>	<b>320-360min + 40min NB</b>

\*SPORT IN Laufcup – Info: [www.sport-in.net](http://www.sport-in.net)

<b>Trainingswoche 13: 06.04. bis 12.04.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-72%) + 40min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 10x 30sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause
<b>EINHEIT 2</b>	15min GA1→ (72-75%) + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>3x 10min GA2TL (90-92%)</b> / Pause 3-4min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF), + 5-6x 100m STL / je 100m Trabpause, <b>Tempowechsel: 7-8x [4min GA2TL (92-94%) / 2min KOM (65-68%)]</b> , 5-10min aus <b>oder Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Neuburg*)</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen_
<b>EINHEIT 4</b>	25-30min GA1↓ (68-72%) + 50-60min GA1→ (72-78%) + Lauf ABC <b>oder</b> 120min locker Fahrrad fahren
	<b>265-315min + 30min NB</b> <span style="float: right;">t <a href="http://www.sport-in.net">*SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net</a></span>
<b>Trainingswoche 14: 13.04. bis 19.04.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (70-72% max. HF) + 60min GA1→ (72-78% max) + Lauf ABC + 5x 80m STL/ je 80m Trabpause
<b>EINHEIT 2</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause, <b>4-5x 8min GA2DL (88-90%)</b> / Pause: je 3min traben), 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30-35min GA1↓ (70-75% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 40-45sec. Techniklauf (submax.) / 1min Pause, 10-15min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 5x 100m STL / je 100m TP, <b>Tempowechsel: 8-10x [4min GA2TL (92-94%) / Pause: 2min KOM (65-68%)]</b> , 10min auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	20min GA1↓ (68-72%), 80-100min GA1→ (72-78%) <b>oder</b> 120-150min Fahrrad locker
<b>Σ</b>	<b>370-425min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 15: 20.04. bis 26.04.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-72%), + 4-5x 100m STL / je 100m TP, <b>7-8x [4min GA2TL (90-92%) / Pause: 2min KOM (65-68%)]</b> , 10min aus
<b>EINHEIT 2</b>	35-45min GA1↓ (68-72%) + 35-45min GA1→ (72-78%) + Lauf ABC + 3x 100m STL / je 100m TP
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b> Tag vor Wettkampf	25-30min GA1↓ (70-75%) + Lauf ABC + 5-6x 35-40sec. Techniklauf (submax.) / 2min Start,, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	<b>Option: Laufwettkampf (z.B. Schanzer Seelauf Ingolstadt*)</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen_ <b>oder</b> 20min GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>5x 6min GA2TL (90-94%)</b> / Pause: 3min KOM (65-68%), 10min auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	20min GA1↓ (68-72%), 75-85min GA1→ (72-78%) <b>oder</b> 120-150min Fahrrad locker
<b>Σ</b>	<b>360-400min + 40min NB</b> <span style="float: right;">t <a href="http://www.sport-in.net">*SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net</a></span>

**Trainingsplan Ambition - Halbmarathon Ingolstadt 2020**

<b>Trainingswoche 16: 27.04. bis 03.05.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	25-30min GA1↓ (68-70%) + 50-60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	20-25min einlaufen, Lauf ABC, + 3x 100m STL/ mit je 100m TP, <b>15min GA2DL (HF 88-90 %)</b> , Pause: 5min KOM (65-68%), + <b>4x 3min GA2TL (HF 92-95%)</b> , Pause: 2min KOM (65-68%), 10-15min auslaufen
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20-25min GA1↓ (70-72% max. HF) + Lauf ABC + <b>10x 35-40sec. Techniklauf</b> (submax.) / 1min Pause , <b>15-20min gesteigert (HF 85-90%)</b> , 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20-25min GA1↓ (68-72%) + 45-55min GA1→ (75-80%) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m Trabpause_
<b>Σ</b>	<b>290-340min + 40min NB</b>
<b>Trainingswoche 17: 04.05. bis 10.05.20</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-72%) + 40min GA1↓ (68-72%)+ Lauf ABC + 4-5x 100m STL/ je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, + 3x 80m STL/ mit je 80m TP, Tempowechsel: <b>4min GA2DL (HF 87-90%)</b> / 3min KOM, <b>2min GA2TL (HF 90-92%)</b> / 3min KOM, <b>4min GA2DL (HF 87-90%)</b> / 3min KOM, <b>2min GA2TL (HF 92-95%)</b> , 10min auslaufen
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	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
<b>Ziel Wk</b>	<b>Halbmarathon Ingolstadt</b> vor Wk: 20min einlaufen + 2x 80-100m STL / je 80-100m Trabpause + 2x 15sec Wk Tempo
<b>Σ</b>	<b>160-190min + 30min NB + 21,1km</b>

## 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

<b>Tabelle 1</b>	<b>Herzfrequenz (zirka) von HF max</b>	<b>Dauer</b>	<b>Streckenlänge</b>
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)

Tabelle 2		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo																		
gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	umgerechnet auf																	
			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