

Wo.	Tag	Datum	Schicht	Plan	Tr.-Art	Wo.-km	Mo.-km	Ist
8	Montag	16.05.2011	0600:1400	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:40min	INT	14,5 / 1		
	Dienstag	17.05.2011	0440:1400	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	32,5 / 2		
	Mittwoch	18.05.2011	1400:2320	Ruhe	R			
	Donnerstag	19.05.2011	1400:2320	10,0km (-) flott unter 45min	TL	42,5 / 3		
	Freitag	20.05.2011	1400:0020	Ruhe	R			
	Samstag	21.05.2011	-	21,4km (3xTh.) locker in 1:45h	RDL	64,0 / 4		
	Sonntag	22.05.2011	-	13,4km (1xTh.) locker in 65min	RDL	77,5 / 5		
7	Montag	23.05.2011	1400:2320	Ruhe	R			
	Dienstag	24.05.2011	1400:2320	18,0km (4) incl.: 4 x 2000m in 7:45min	INT	18,0 / 1		
	Mittwoch	25.05.2011	-	13,4km (1xTh.) locker in 65min	RDL	31,5 / 2		
	Donnerstag	26.05.2011	-	Ruhe	R			
	Freitag	27.05.2011	-	21,4km (3xTh.) locker in 1:45h	RDL	53,0 / 3		
	Samstag	28.05.2011	0635:1530	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	71,0 / 4		
	Sonntag	29.05.2011	0635:1800	( Oderpokallauf ) Ruhe	R			
6	Montag	30.05.2011	0600:1400	18,0km (4) incl.: 3 x 3000m in 11:50min	INT	18,0 / 1		
	Dienstag	31.05.2011	0440:1400	13,4km (1xTh.) locker in 65min	RDL	31,5 / 2		
	Mittwoch	01.06.2011	-	10,0km (-) flott unter 45min	TL	41,5 / 3	10,0	
	Donnerstag	02.06.2011	1400:2320	Ruhe	R			
	Freitag	03.06.2011	1400:0020	Ruhe	R			
	Samstag	04.06.2011	1530:0020	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:35min	INT	56,0 / 4	24,5	
	Sonntag	05.06.2011	1800:0600	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	74,0 / 5	42,5	
5	Montag	06.06.2011	-	Ruhe	R			
	Dienstag	07.06.2011	-	25,0km (13) locker in 2:05h	GA	25,0 / 1	67,5	
	Mittwoch	08.06.2011	0440:1400	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	43,0 / 2	85,5	
	Donnerstag	09.06.2011	0440:1400	Ruhe	R			
	Freitag	10.06.2011	0440:1400	18,0km (4) incl.: 4 x 2000m in 7:30min	INT	61,0 / 3	103,5	
	Samstag	11.06.2011	-	13,4km (1xTh.) locker in 65min	RDL	74,5 / 4	117,0	
	Sonntag	12.06.2011	-	Ruhe - Konfirmation	R			
4	Montag	13.06.2011	1400:2320	Ruhe	R			
	Dienstag	14.06.2011	1400:2320	17,9km (4) flott in 1:21h	TDL	18,0 / 1	135,0	
	Mittwoch	15.06.2011	1400:2320	Ruhe	R			
	Donnerstag	16.06.2011	-	18,0km (4) incl.: 3 x 3000m in 11:30min	INT	36,0 / 2	153,0	
	Freitag	17.06.2011	-	13,4km (1xTh.) locker in 65min	RDL	49,5 / 3	166,5	
	Samstag	18.06.2011	0635:1530	Ruhe	R			
	Sonntag	19.06.2011	0635:1800	(Scharmützeelauf) 17,9km (4) locker 1:30h	RDL	67,5 / 4	184,5	

3	Montag	20.06.2011	1400:2320	10,0km (-) flott unter 45min	TL	10,0 / 1	194,5	
	Dienstag	21.06.2011	1400:2320	Ruhe	R			
	Mittwoch	22.06.2011	-	25,0km (13) locker in 2:05h	GA	35,0 / 2	219,5	
	Donnerstag	23.06.2011	-	13,4km (1xTh.) locker in 65min	RDL	48,5 / 3	233,0	
	Freitag	24.06.2011	-	Ruhe	R			
	Samstag	25.06.2011	0635:1530	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:30min	INT	63,0 / 4	247,5	
	Sonntag	26.06.2011	0635:1800	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	81,0 / 5	265,5	
2	Montag	27.06.2011	0600:1400	Ruhe	R			
	Dienstag	28.06.2011	0440:1400	25,0km (13) locker in 2:05h	GA	25,0 / 1	290,5	
	Mittwoch	29.06.2011	-	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	43,0 / 2	308,5	
	Donnerstag	30.06.2011	1400:2320	Ruhe	R			
	Freitag	01.07.2011	1400:0020	Ruhe	R			
	Samstag	02.07.2011	1530:0020	13,4km (1xTh.) locker in 65min	RDL	56,5 / 3	13,5	
	Sonntag	03.07.2011	1800:0600	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	74,5 / 4	31,5	
1	Montag	04.07.2011	-	Ruhe	R			
	Dienstag	05.07.2011	-	Ruhe	R			
	Mittwoch	06.07.2011	0440:1400	14,5km (4W) incl. 4 x 1000m in 4:00min	INT	14,5 / 1	46,0	
	Donnerstag	07.07.2011	0440:1400	Ruhe	R			
	Freitag	08.07.2011	U	5,0km Trab in 27min	JOG	19,5 / 2	51,0	
	Samstag	09.07.2011	(U)	Fichtelbebirgsm. HM unter 1:30h ???	W	40,5 / 3	72,0	
	Sonntag	10.07.2011	(U)	Ruhe	R			