

Lauftraining Winter 2018 / Frühjahr 2019 - RUNNING GAG BERLIN

Mo 01.10				Mo 10.12	10	10		17	Mo 18.02	48	10	10				7
Di 02.10	16			Di 11.12	0				Di 19.02		0					
Mi 03.10				Mi 12.12	12	12			Mi 20.02		10	10				
Do 04.10				Do 13.12	0				Do 21.02		0					
Fr 05.10				Fr 14.12	0				Fr 22.02		10	10				
Sa 06.10	16	16	16	Sa 15.12	40	18	18		Sa 23.02		18	25				
So 07.10		0		So 16.12	0				So 24.02		0					
Mo 08.10	26			Mo 17.12	36	10	10	16	Mo 25.02		10	15				6
Di 09.10				Di 18.12	0				Di 26.02		0					
Mi 10.10		10	10	Mi 19.12	10	10			Mi 27.02		10	10				
Do 11.10		0		Do 20.12	0				Do 28.02		0					
Fr 12.10		0		Fr 21.12	41	0			Fr 01.03		13	10				
Sa 13.10		16	16	Sa 22.12	16	21			Sa 02.03		20	30				
So 14.10		0		So 23.12	0				So 03.03		0				Tokio-M.	
Mo 15.10		0	25	Mo 24.12	40	10	10		Mo 04.03		10	10				5
Di 16.10		0		Di 25.12	0				Di 05.03		0					
Mi 17.10		12	12	Mi 26.12	10	10			Mi 06.03		10	10				
Do 18.10		0		Do 27.12	0				Do 07.03		0					
Fr 19.10	28			Fr 28.12	55	0	10		Fr 08.03		10	10				
Sa 20.10		16	16	Sa 29.12	20	25			Sa 09.03		20	30				
So 21.10		0		So 30.12	0				So 10.03		0					
Mo 22.10		0	24	Mo 31.12	36	10	10		Mo 11.03		10	10				4
Di 23.10		0		Di 01.01	0				Di 12.03		0					
Mi 24.10		10	10	Mi 02.01	10	10			Mi 13.03		12	12				
Do 25.10		0		Do 03.01	0				Do 14.03		0					
Fr 26.10		0		Fr 04.01	41	0			Fr 15.03		10	10				
Sa 27.10		16	16	Sa 05.01	16	21			Sa 16.03		0	0			Kein Training! 10km Wettkampf + Auslaufen am Sonntag	
So 28.10		0		So 06.01	0				So 17.03		15	20			10km - Lauf der Sympathie	
Mo 29.10	36	10	10	Mo 07.01	40	12	12	13	Mo 18.03		10	10				3
Di 30.10		0		Di 08.01	0				Di 19.03		0					
Mi 31.10		10	10	Mi 09.01	10	10			Mi 20.03		12	12				
Do 01.11		0		Do 10.01	0				Do 21.03		0					
Fr 02.11		0		Fr 11.01	55	0	10		Fr 22.03		10					
Sa 03.11		16	16	Sa 12.01	18	23			Sa 23.03		20	25				
So 04.11		0		So 13.01	0				So 24.03		0					
Mo 05.11	36	10	10	Mo 14.01	45	12	12	12	Mo 25.03		10	10				2
Di 06.11		0		Di 15.01	0				Di 26.03		0					
Mi 07.11		10	10	Mi 16.01	13	13			Mi 27.03		10	10				
Do 08.11		0		Do 17.01	0				Do 28.03		0					
Fr 09.11	36			Fr 18.01	45	0	0		Fr 29.03		36	0				
Sa 10.11		16	16	Sa 19.01	20	20			Sa 30.03		16	16				
So 11.11		0		So 20.01	0				So 31.03		0					
Mo 12.11	28		21	Mo 21.01	40	0	10	11	Mo 01.04		33	0	10			1
Di 13.11		0		Di 22.01	0				Di 02.04		0					
Mi 14.11		12	12	Mi 23.01	10	10			Mi 03.04		12	12				
Do 15.11		0		Do 24.01	0				Do 04.04		0					
Fr 16.11	28			Fr 25.01	56	12	12		Fr 05.04		64	0				
Sa 17.11		16	16	Sa 26.01	18	24			Sa 06.04		0					
So 18.11		0		So 27.01	0				So 07.04		21	42			Berlin-Halbmarathon - ENDE Winterhalbjahr! Hannover-Marathon	
Mo 19.11	30		20	Mo 28.01	41	10	10	10	Mo 08.04							
Di 20.11		0		Di 29.01	0				Di 09.04							
Mi 21.11		12	12	Mi 30.01	13	13			Mi 10.04							
Do 22.11		0		Do 31.01	0				Do 11.04							
Fr 23.11	30			Fr 01.02	46	0			Fr 12.04							
Sa 24.11		18	18	Sa 02.02	18	23			Sa 13.04						Kyffhäuser-Berg-Marathon	
So 25.11		0		So 03.02	0				So 14.04						Leipzig Marathon / Tangemünder Ebbschmarathon	
Mo 26.11	40	10	10	Mo 04.02	46	10	10	9	Mo 15.04							
Di 27.11		0		Di 05.02	0				Di 16.04							
Mi 28.11		12	12	Mi 06.02	10	10			Mi 17.04							
Do 29.11		0		Do 07.02	0				Do 18.04							
Fr 30.11	46			Fr 08.02	56	10	10		Fr 19.04						Karfreitag	
Sa 01.12		18	24	Sa 09.02	16	26			Sa 20.04							
So 02.12		0		So 10.02	0				So 21.04						Ostern	
Mo 03.12	38	10	10	Mo 11.02	42	0	15	8	Mo 22.04						Ostern	
Di 04.12		0		Di 12.02	0				Di 23.04							
Mi 05.12		10	10	Mi 13.02	12	12			Mi 24.04							
Do 06.12		0		Do 14.02	0				Do 25.04							
Fr 07.12	44			Fr 15.02	57	10			Fr 26.04						Spreewald	
Sa 08.12		18	24	Sa 16.02	20	30			Sa 27.04						Spreewald	
So 09.12		0		So 17.02	0				So 28.04						Spreewald / Spreewald Marathon oder HM	