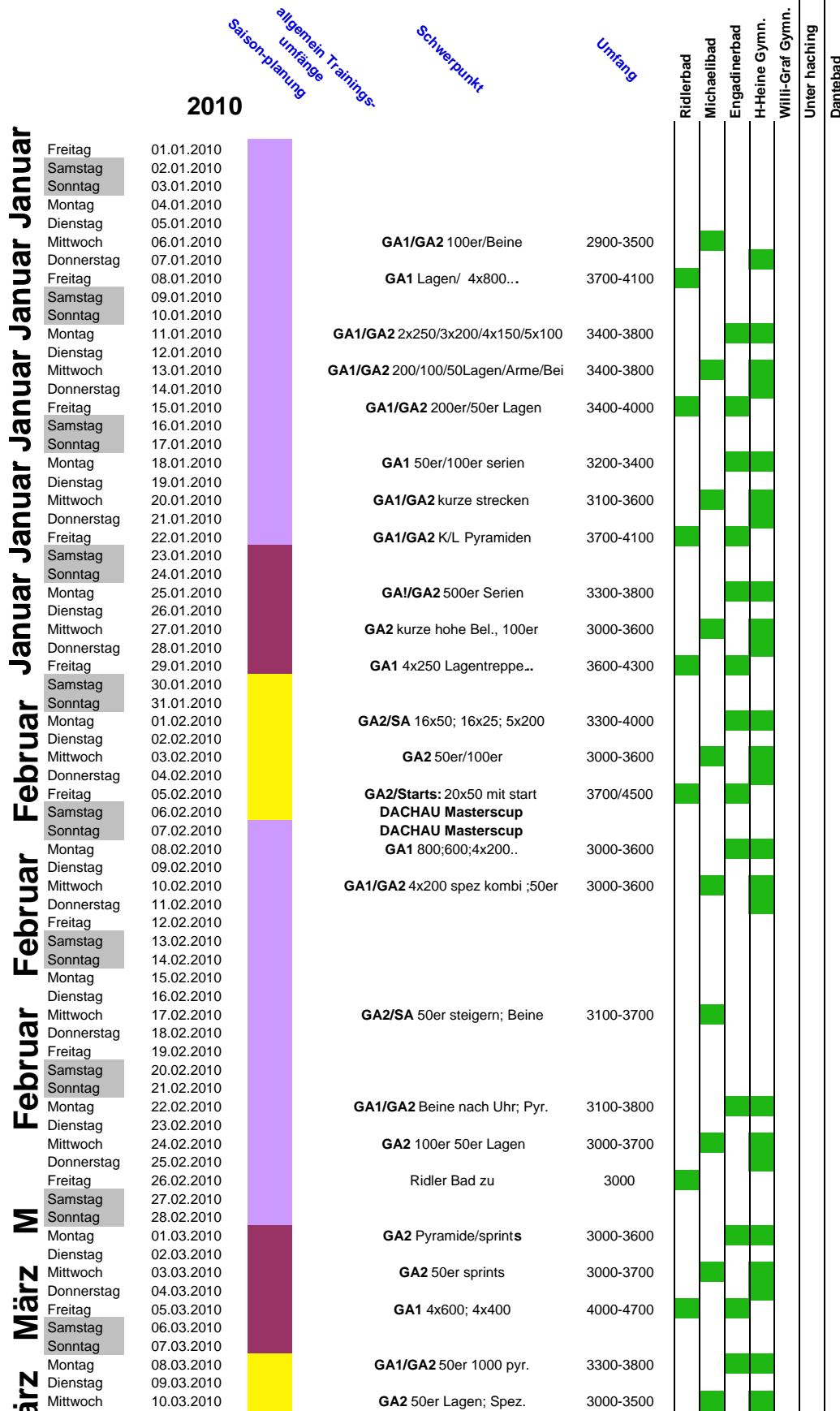


GA1/GA2	allgemeine Vorbereitung	Aufbautraining: Technik, Drills, Arme, Beine, längere Strecken bzw. Serien mit kurzen Pausen
GA1/GA2/SA	speziell	wie Aufbautraining, aber mit 200-Serien, Stehvermögen, Intervalle
GA1/GA2/SA/spr	Wettkampfvorbereitung	Schnelligkeitstraining, mehr Intensität, mehr Spez.
GA1/sprint/start/	taper	kürzere Strecken, längere Pausen, weniger Umfang, kurz beschleunigen, dazwischen locker
GA1/regeneratio	Regeneration	Erholung :-)



August	Dienstag	01.06.2010
	Mittwoch	02.06.2010
	Donnerstag	03.06.2010
	Freitag	04.06.2010
	Samstag	05.06.2010
	Sonntag	06.06.2010
	Juni	Montag
Dienstag		08.06.2010
Mittwoch		09.06.2010
Donnerstag		10.06.2010
Freitag		11.06.2010
Samstag		12.06.2010
Sonntag		13.06.2010
Juni	Montag	14.06.2010
	Dienstag	15.06.2010
	Mittwoch	16.06.2010
	Donnerstag	17.06.2010
	Freitag	18.06.2010
	Samstag	19.06.2010
	Sonntag	20.06.2010
Juni	Montag	21.06.2010
	Dienstag	22.06.2010
	Mittwoch	23.06.2010
	Donnerstag	24.06.2010
	Freitag	25.06.2010
	Samstag	26.06.2010
	Sonntag	27.06.2010
Juli	Montag	28.06.2010
	Dienstag	29.06.2010
	Mittwoch	30.06.2010
	Donnerstag	01.07.2010
	Freitag	02.07.2010
	Samstag	03.07.2010
	Sonntag	04.07.2010
Juli	Montag	05.07.2010
	Dienstag	06.07.2010
	Mittwoch	07.07.2010
	Donnerstag	08.07.2010
	Freitag	09.07.2010
	Samstag	10.07.2010
	Sonntag	11.07.2010
Juli	Montag	12.07.2010
	Dienstag	13.07.2010
	Mittwoch	14.07.2010
	Donnerstag	15.07.2010
	Freitag	16.07.2010
	Samstag	17.07.2010
	Sonntag	18.07.2010
Juli	Montag	19.07.2010
	Dienstag	20.07.2010
	Mittwoch	21.07.2010
	Donnerstag	22.07.2010
	Freitag	23.07.2010
	Samstag	24.07.2010
	Sonntag	25.07.2010
Juli	Montag	26.07.2010
	Dienstag	27.07.2010
	Mittwoch	28.07.2010
	Donnerstag	29.07.2010
	Freitag	30.07.2010
	Samstag	31.07.2010
	Sonntag	01.08.2010
August	Montag	02.08.2010
	Dienstag	03.08.2010
	Mittwoch	04.08.2010
	Donnerstag	05.08.2010
	Freitag	06.08.2010
	Samstag	07.08.2010
	Sonntag	08.08.2010
August	Montag	09.08.2010
	Dienstag	10.08.2010
	Mittwoch	11.08.2010
	Donnerstag	12.08.2010
	Freitag	13.08.2010
	Samstag	14.08.2010
	Sonntag	15.08.2010
August	Montag	16.08.2010
	Dienstag	17.08.2010
	Mittwoch	18.08.2010
	Donnerstag	19.08.2010
	Freitag	20.08.2010
	Samstag	21.08.2010



HAMBURG DM Masters kurze Strecke
HAMBURG DM Masters kurze Strecke
HAMBURG DM Masters kurze Strecke

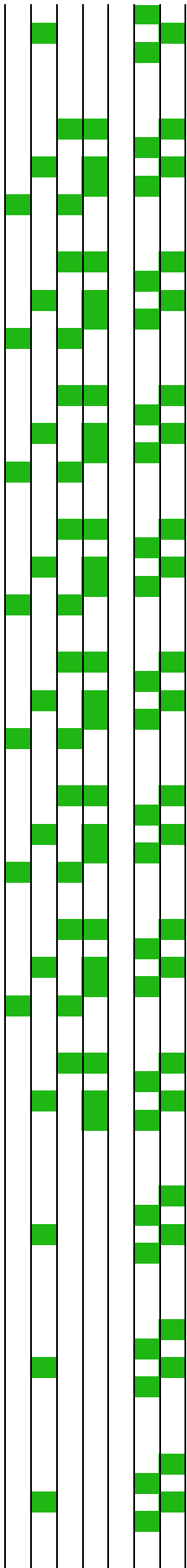
POCKING: 1.Bayern Cup BM 5km

STRAUSBERG DM Freiwasser
STRAUSBERG DM Freiwasser
STRAUSBERG DM Freiwasser

AUERBACH BM Masters kurze
AUERBACH BM Masters kurze Strecke

LANGLAU: 2.Bayern Cup

INNING: 3. Bayern Cup 4x1.25km BM
GÖTEBORG, Schweden MASTERS WM
GÖTEBORG, Schweden MASTERS WM
GÖTEBORG, Schweden MASTERS WM
GÖTEBORG, Schweden MASTERS WM
GÖTEBORG, Schweden MASTERS WM
GÖTEBORG, Schweden MASTERS WM FW



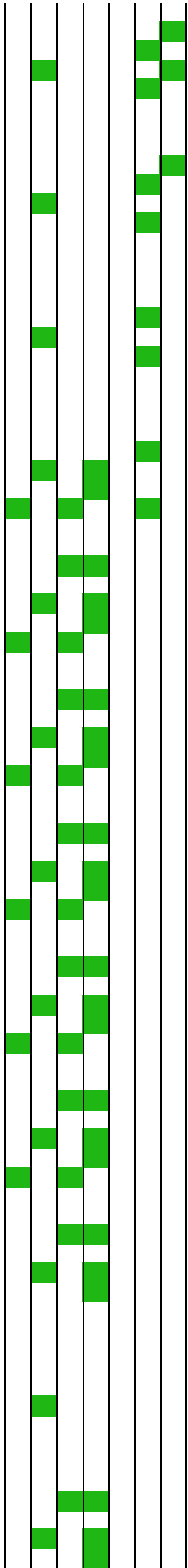
August	Sonntag	22.08.2010
	Montag	23.08.2010
	Dienstag	24.08.2010
	Mittwoch	25.08.2010
	Donnerstag	26.08.2010
	Freitag	27.08.2010
	Samstag	28.08.2010
September	Sonntag	29.08.2010
	Montag	30.08.2010
	Dienstag	31.08.2010
	Mittwoch	01.09.2010
	Donnerstag	02.09.2010
	Freitag	03.09.2010
	Samstag	04.09.2010
	Sonntag	05.09.2010
	Montag	06.09.2010
	Dienstag	07.09.2010
	Mittwoch	08.09.2010
	Donnerstag	09.09.2010
	Freitag	10.09.2010
	Samstag	11.09.2010
Sonntag	12.09.2010	
September	Montag	13.09.2010
	Dienstag	14.09.2010
	Mittwoch	15.09.2010
	Donnerstag	16.09.2010
	Freitag	17.09.2010
	Samstag	18.09.2010
	Sonntag	19.09.2010
	Montag	20.09.2010
	Dienstag	21.09.2010
	Mittwoch	22.09.2010
	Donnerstag	23.09.2010
	Freitag	24.09.2010
	Samstag	25.09.2010
	Sonntag	26.09.2010
Oktober	Montag	27.09.2010
	Dienstag	28.09.2010
	Mittwoch	29.09.2010
	Donnerstag	30.09.2010
	Freitag	01.10.2010
	Samstag	02.10.2010
	Sonntag	03.10.2010
	Montag	04.10.2010
	Dienstag	05.10.2010
	Mittwoch	06.10.2010
	Donnerstag	07.10.2010
	Freitag	08.10.2010
	Samstag	09.10.2010
	Sonntag	10.10.2010
Oktober	Montag	11.10.2010
	Dienstag	12.10.2010
	Mittwoch	13.10.2010
	Donnerstag	14.10.2010
	Freitag	15.10.2010
	Samstag	16.10.2010
	Sonntag	17.10.2010
	Montag	18.10.2010
	Dienstag	19.10.2010
	Mittwoch	20.10.2010
	Donnerstag	21.10.2010
	Freitag	22.10.2010
	Samstag	23.10.2010
	Sonntag	24.10.2010
November	Montag	25.10.2010
	Dienstag	26.10.2010
	Mittwoch	27.10.2010
	Donnerstag	28.10.2010
	Freitag	29.10.2010
	Samstag	30.10.2010
	Sonntag	31.10.2010
	Montag	01.11.2010
	Dienstag	02.11.2010
Mittwoch	03.11.2010	
Donnerstag	04.11.2010	
Freitag	05.11.2010	
Samstag	06.11.2010	
Sonntag	07.11.2010	
Montag	08.11.2010	
Dienstag	09.11.2010	
Mittwoch	10.11.2010	
Donnerstag	11.11.2010	



KULMBACH: Eku Cup

MÜNCHEN: DMS Masters Vorkampf

BERLIN: DMS Masters Endkampf



November

Dezember

Freitag	12.11.2010
Samstag	13.11.2010
Sonntag	14.11.2010
Montag	15.11.2010
Dienstag	16.11.2010
Mittwoch	17.11.2010
Donnerstag	18.11.2010
Freitag	19.11.2010
Samstag	20.11.2010
Sonntag	21.11.2010
Montag	22.11.2010
Dienstag	23.11.2010
Mittwoch	24.11.2010
Donnerstag	25.11.2010
Freitag	26.11.2010
Samstag	27.11.2010
Sonntag	28.11.2010
Montag	29.11.2010
Dienstag	30.11.2010
Mittwoch	01.12.2010
Donnerstag	02.12.2010
Freitag	03.12.2010
Samstag	04.12.2010
Sonntag	05.12.2010
Montag	06.12.2010
Dienstag	07.12.2010
Mittwoch	08.12.2010
Donnerstag	09.12.2010
Freitag	10.12.2010
Samstag	11.12.2010
Sonntag	12.12.2010
Montag	13.12.2010
Dienstag	14.12.2010
Mittwoch	15.12.2010
Donnerstag	16.12.2010
Freitag	17.12.2010
Samstag	18.12.2010
Sonntag	19.12.2010
Montag	20.12.2010
Dienstag	21.12.2010
Mittwoch	22.12.2010
Donnerstag	23.12.2010
Freitag	24.12.2010
Samstag	25.12.2010
Sonntag	26.12.2010
Montag	27.12.2010
Dienstag	28.12.2010
Mittwoch	29.12.2010
Donnerstag	30.12.2010
Freitag	31.12.2010



Heiligabend

Silvester

BREMEN DM Masters Kurzbahn
BREMEN DM Masters Kurzbahn

MRRC 10km Silvesterlauf :-)

