

		Demi Fond		Fond	
dim. 12.avr..09	Stage FLA	kein Training		40' Einlauf + 6x120m in ca 17.5"-18"/2' Pause+ Stabs	
	Stage FLA	kein Training-Abreise Stage FLA		Anreise Stage	
lun. 13.avr..09	Stage FLA	40' Einlauf + Stabs		8 40' Einlauf + + Stabs	9
	Stage FLA	Einlauf 40' + 8x150 m im 800m ZZ Tempo mit 2' gehen/traben als Pause- Auslauf 1km		9 Einlauf 30' + 8km GA2/Piste-Auslauf 2km	16
mar. 14.avr..09	Stage FLA	40' Einlauf + Stabs		7 40' Einlauf + 6x120m Steigerungsläufe/2' Pause+ Stabs	8
	Stage FLA	Einlauf 30' + 5km GA2-Auslauf 2km		12 Einlauf + 6x1000m(IAS-10%/2' Trabpause)-Auslauf	15
mer. 15.avr..09	Stage FLA	40' Einlauf + Sprints 4x40m+4x60m+2x80m+1x150m+ Stabs		8 Pause	
	Stage FLA	Einlauf 20' + 4x120 m Steigerungsläufe mit 2' gehen/traben als Pause + 300m-200m-300m-200m im 1500m ZZ Tempo mit 3' -5' Pause +Auslauf 1.6km		7 Footing 30' + 15' Rasenrunden/Tempowechsel	10
jeu. 16.avr..09	Stage FLA	Pause		70' GA1	17
	Stage FLA	Footing 30' + 15' Rasenrunden		9 Einlauf + 3x5x200m mit 25"-30" Pause/3' SP/2x5x35" mit 25" Pause	12
ven. 17.avr..09	Stage FLA	40' Einlauf + Sprints 3x50m+2x60m+ 2x80m+Stabs		8 Pause	
	Stage FLA	Einlauf + 6x250 m im 800m ZZ Tempo mit 3' gehen/traben als Pause		8 70' GA1	17
sam. 18.avr..09	Stage FLA	Einlauf 35' + 6x80m Steigerungsläufe+ Auslauf		8 Footing 30' + 15' Rasenrunden+ Stabs	10
	Stage FLA	Einlauf + 3x600m in 1'46"-1'51" mit 8' Geh-und Trabpause-Auslauf		8 Einlauf + 4km TL	12
dim. 19.avr..09	Stage FLA	Rückreise Stage		Rückreise Stage	
	Stage FLA		92		126