	Woche 1				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	EB 5 * 3 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	SB 6 * 6 sek	technik
Donnerstag	MTB		2		technik
Freitag	frei				
Samstag	Laufen		1	Recom	
Sonntag	MTB-Straße		3		90'er

	Woche 2				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	EB 5 * 4 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	SB 6 * 10 sek	technik
Donnerstag	MTB		2		technik
Freitag	frei				
Samstag	Laufen		1,25	Recom	
Sonntag	MTB-Straße		3		90'er

	Woche 3				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1,25	EB 5 * 5 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	SB 6 * 15 sek	technik
Donnerstag	MTB		2		technik
Freitag	frei				
Samstag	Laufen		1,5	Recom	
Sonntag	MTB-Straße		4		90'er

	Woche 4				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen	40 min		Recom	bergig
Mittwoch	MTB		2	SB 4 * 6 sek	technik
Donnerstag	MTB		1,5		technik
Freitag	frei				
Samstag	Laufen		1	Recom	
Sonntag	MTB-Straße		3		90'er

	Woche 5				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	EB 5 * 3 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	SB 6 * 6 sek	technik
Donnerstag	MTB		2		technik
Freitag	frei				
Samstag	Laufen		1	Recom	
Sonntag	MTB-Straße		3		90'er

	Woche 6				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	EB 5 * 4 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	SB 6 * 10 sek	technik
Donnerstag	MTB		2		technik
Freitag	frei				
Samstag	Laufen		1,25	Recom	
Sonntag	MTB-Straße		3		90'er

	Woche 7				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1,25	EB 5 * 5 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	SB 6 * 15 sek	technik
Donnerstag	MTB		2		technik
Freitag	frei				
Samstag	Laufen		1,5	Recom	
Sonntag	MTB-Straße		4		90'er

	Woche 8				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen	40 min		Recom	bergig
Mittwoch	MTB		2	SB 4 * 6 sek	technik
Donnerstag	MTB		1,5		technik
Freitag	frei				
Samstag	Laufen		1	Recom	
Sonntag	MTB-Straße		3		90'er

	Woche 9				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	SB 6 * 1 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	GA2 3 * 6 min	bergig kraft
Donnerstag	MTB-Straße		2		90'er
Freitag	frei				
Samstag	MTB		2,5	GA2 1 * 20 mi	technik
Sonntag	MTB-Straße		3		90'er

	Woche 10				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	SB 6 * 1 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	GA2 3 * 8 min	bergig kraft
Donnerstag	MTB-Straße		2,5		90'er
Freitag	frei				
Samstag	MTB		2,5	GA2 1 * 25 mi	technik
Sonntag	MTB-Straße		3		90'er

	Woche 11				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	SB 10 * 1 min	bergig
Mittwoch	MTB		2	GA2 3 * 10 mi	bergig kraft
Donnerstag	MTB-Straße		3		90'er
Freitag	frei				
Samstag	MTB		3	GA2 2 * 15 mi	technik
Sonntag	MTB-Straße		4		90'er

	Woche 12				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen	40 min		Recom	bergig
Mittwoch	MTB		2	GA2 3 * 5 min	bergig kraft
Donnerstag	MTB-Straße		2		90'er
Freitag	frei				
Samstag	MTB		2		technik
Sonntag	MTB-Straße		2,5		90'er

	Woche 13				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	SB 8 * 40 sek	bergig
Mittwoch	MTB		2	GA2 2 * 10 m	bergig kraft
Donnerstag	MTB-Straße		2		90'er
Freitag	frei				
Samstag	MTB		2,5	EB 5 * 2min	bergig kraft
Sonntag	MTB-Straße		2,5	SB 6 * 6 sek	90'er

	Woche 14				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	SB 10 * 40 se	bergig
Mittwoch	MTB		2	GA2 3 * 10 m	bergig kraft
Donnerstag	MTB-Straße		2		90'er
Freitag	frei				
Samstag	MTB		2,5	EB 6 * 2min	bergig kraft
Sonntag	MTB-Straße		3	SB 6 * 10 sek	90'er

	Woche 15				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen		1	SB 12 * 40 se	bergig
Mittwoch	MTB		2	GA2 3 * 12 m	bergig kraft
Donnerstag	MTB-Straße		2		90'er
Freitag	frei				
Samstag	MTB		2,5	EB 8 * 2min	bergig kraft
Sonntag	MTB-Straße		3	SB 6 * 15 sek	90'er

	Woche 16				
Montag	frei				
Dienstag	Laufen	40 min		Recom	bergig
Mittwoch	MTB		2	GA2 2 * 10 m	bergig kraft
Donnerstag	MTB-Straße		2		90'er
Freitag	frei				
Samstag	MTB		2		technik
Sonntag	MTB-Straße		2,5	SB 6 * 6sek	90'er

	Woche 17			
Montag	frei			
Dienstag	Laufen	1	SB 10 * 20 sek	
Mittwoch	MTB	2	EB 6 * 2 min GA2 1 * 10	bergig
Donnerstag	MTB-Straße	2	recom	90'er
Freitag	frei			
Samstag	MTB	2,5	SB 6 * 6 sek EB 2 * 5min	bergig
Sonntag	MTB-Straße	2,5		90'er

	Woche 18			
Montag	frei			
Dienstag	Laufen	1	SB 15 * 20 sek	
Mittwoch	MTB	2,5	EB 6 * 3 min GA2 1 * 15	bergig
Donnerstag	MTB-Straße	2	recom	90'er
Freitag	frei			
Samstag	MTB	2,5	SB 6 * 10 sek EB 2 * 5mi	bergig
Sonntag	MTB-Straße	3		90'er

	Woche 19			
Montag	frei			
Dienstag	Laufen	1	SB 15 * 20 sek	
Mittwoch	MTB	2	EB 6 * 4 min GA2 1 * 15	bergig
Donnerstag	MTB-Straße	2	recom	90'er
Freitag	frei			
Samstag	MTB	2,5	SB 6 * 15 sek EB 3 * 5mi	bergig
Sonntag	MTB-Straße	3		90'er

	Woche 20			
Montag	frei			
Dienstag	Laufen	1	SB 5 * 20 sek	
Mittwoch	MTB	2,5	GA2 1 * 15 min	bergig
Donnerstag	MTB-Straße	2	recom	90'er
Freitag	frei			
Samstag	MTB	2	SB 6 * 6 sek EB 1 * 5min	bergig
Sonntag	MTB-Straße	2,5		90'er