	Pazartesi	Sali	Carsamba	Persembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	
04.07.2022	Rest	Easy 59min 10.52km 207m 171	Easy 112min 16.60km 691m 151	Core	5x4min @180+ hr 69min 13.46km 0m 403	Easy 210min 26.13km 1136m 220	Easy 157min 18.17km 883m 127	607min 84.88km 2917m 1072
11.07.2022	~~Core~~	Easy 157min 24.67km 358m 168	Easy 92min 12.23km 612m 80	5x4min @180+ hr 66min 13.66km 0m 405	Core	Easy* 146min 17.63km 844m 193	Easy 218min 28.62km 1222m 167	716min 101.81km 3116m 1038
			Core				Recovery 37min 5km 80m 25	
18.07.2022	~~Core~~	~~Easy*~~ ~~150min~~	~~Easy~~ ~~90min~~	~~5x4min @180+ hr~~	Easy 93min 12.26km 598m 163	~~Rest~~	~~Easy*~~ ~~120min~~	206min 31.55km 978m 461
			Core	Easy 53min 7.22km 329m 107		Easy 60min 12.07km 51m 181		
25.07.2022	Core	4x4min @180+ hr 60min 12.17km 0m 439	Core	Core	Rest	Artos SkyTrail 48K 593min 48.31km 3191m 308	Rest	788min 79,78km 3920m 986
	Easy 97min 12.76km 729m 181	Recovery 38min 6.54km 0m 58						

01.08.2022	Rest	~~Easy 90min~~	Easy 100min 12.23km 600m 149	~~5x4min @180+ h~~	~~Core~~	Easy 175min 22.18km 929m 125	Fartlek 91min 18.55km 107m 279	629min 90.79km 2620m 1134
		Tempo 57min 12.18km 0m 301	Core	Recovery 37min 6.24km 0m 54	Fartlek 169min 19.41km 984m 226			
08.08.2022	~~Core~~	Fartlek 158min 19.68km 975m 248	Easy 159min 22.23km 932m 131	5x4min @180+ hr 62min 13.04km 0m 336	~~Core~~	2x20min Threshold 134min 20.78km 112m 303	Easy 221min 25.08km 1365m 168	793min 111.31km 3402m 1264
			~~Core~~	Easy 59min 10.5km 18m 78				
15.08.2022	Core	Fartlek 87min 12.24km 647m 192	~~Easy 150min~~	5x4min @180+ hr 61min 12.52km 0m 338	~~Core~~	2x20min Threshold 109min 20.92km 115m 261	Easy 126min 15.44km 923m 105	671min 104.51km 3183m 1265
	Bike 30min 17	Moderate 62min 10.43km 491m 142	Easy 59min 10.74km 23m 86		~~Bike 30min~~			
			Core		Easy 167min 22.22km 921m 124			
22.08.2022	Core	Fartlek 87min 12.14km 620m 156	Easy 156min 20.30km 922m 117	~~5x4min @180+ hr~~	5x4min @180+ hr 62min 13.01km 0m 370	~~3x20min Threshold 120min~~	~~Easy 180min~~	604min 93.73km 2849m 1261
	Bike 30min 16	Moderate 63min 10.35km 485 141	Core	Core	~~Bike 30min~~	Easy 110min 12.81km 775m 73	2x20min Threshold 69min 14.93km 34m 316	
					Easy 57min 10.19km 13m 72			

29.08.2022	Core	Fartlek 89min 12.15km 629m 186	Easy 157min 20.34km 925m 123	Easy 101min 12.69km 736m 88	Core	Easy 116min 17.01km 726m 127	Izmir Granfondo 97min 326	680min 62.19km 3016m 987
	Bike 30min 17		Core	Bike 45min 57	Bike 45min 63			
05.09.2022	Core	5x4min @180+ hr 62min 13.01km 0m 335	Easy 143min 22.83km 539m 170	Hill Repeats x8 115min 12.49km 875m 156	Easy 125min 16.68km 488m 124	Rest	Dokuz Eylul Yari Maratonu 87min 21.16km 35m 444	580min 93.18km 2109m 1289
		Easy 48min 7.01km 172m 60	~~Core~~		~~Core~~			
12.09.2022	~~Core~~	Fartlek 85min 12.14km 647m 241	Easy 140min 20.40km 940m 143	5x4min @180+ hr 61min 12.13km 0m 339	~~Core~~	Hill Repeats x4 128min 17.84km 996m 237	Easy 119min 12.89km 854m 106	667min 95.46km 4403m 1279
		Moderate 75min 12.16km 595m 156	~~Core~~	Easy 59min 7.90km 371m 57				
19.09.2022	~~Core~~	Moderate 74min 12.01km 580m 172	~~Moderate~~ ~~90min~~	Rest	Moderate 20min 3.84km 82m 74	Pirin Ultra 38K 488min 38.23km 3207m 414	Rest	582min 54.08km 3869m 660
			~~Core~~					

26.09.2022	Hike 233min 7.32km 979m 40	Hike 59min 3.02km 291m 20	Easy 72min 11.96km 258m 126	3x20min Threshold 167min 18.96km 1194m 208	Easy 288min 17.52km 1906m 253	Rest	3x20min Threshold 114min 22.30km 199m 309	933min 81.08km 4827m 956
03.10.2022	~~Core~~	3x20min Threshold 96min 16.63km 701m 250	Easy 128min 16.47km 1049m 128	2x20min Threshold 79min 16.07km 44m 270	~~Core~~	3x20min Threshold 102min 16.60km 701m 242	Easy 123min 16.53km 1048m 166	528min 82.3km 3543m 1056
			~~Core~~					
10.10.2022	~~Core~~	Easy 73min 12.09km 594m 199	~~Core~~	Rest	Rest	Cappadocia Ultra 63K 407min 62.53km 1963m 562	Rest	480min 74.61km 2557m 761