

	Pazartesi	Sali	Carsamba	Persembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
09.01.2023	Rest	Vo2Max 6x3min	Easy 150min 0m	Flat Tempo 2x20min	Bike 30min	Easy 150min 1200m	Easy 150min 1200m
					Strength/Stretch		
16.01.2023	Strength/Stretch	Vo2Max 7x3min	Easy 150min 1200m	Endurance 210min 1600m	Bike 30min	Flat Tempo 2x20min 1x10min	Easy 150min 1200m
					Strength/Stretch		
23.01.2023	Strength/Stretch	Easy 150min 1200m	Vo2Max 7x3min	Easy 150min 1200m	Bike 30min	Flat Tempo 2x20min	Endurance 210min 1600m
					Strength/Stretch		

30.01.2023	Strength/Stretch	Vo2Max 7x3min	Easy 150min 1200m	Trail Tempo 2x20min	Bike 30min	Flat Tempo 2x20min	Endurance 210min 1600m
					Strength/Stretch		
06.02.2023	Strength/Stretch	Vo2Max 5x3min 8x30sec	Easy 150min 1200m	Strength/Stretch	Trail Tempo 2x20min	Easy 150min 1200m	Flat Tempo 2x20min
13.02.2023	Easy 60min 500m	Trail Tempo 2x20min	Rest	Rest	Easy 150min 1200m	Flat Tempo 2x20min	Endurance 210min 1600m
	Strength/Stretch			Strength/Stretch			
	Strength/Stretch	Easy 150min 1200m	Flat @Zone3-4 Progressive 3x12min	Easy 150min 1200m	Easy 60min 500m	Hill Strength 2x2min @Zone3 8x30sec @Sprint	Easy 150min 1200m

20.02.2023					Strength/Stretch		
27.02.2023	Strength/Stretch	Cross	Endurance 210min 1600m	Cross	Easy 120min 4x2' @Z3 500m	Hill Strength 2x2min @Zone3 8x30sec @Sprint	Easy 150min 1200m
		Easy 20min					Easy 30min 2x2' @Z3
06.03.2023	Strength/Stretch	Flat @Zone3 Progressive 3x12min	Easy 150min 1200m	Easy 60min 500m	Moderate 210min 1200m	Strength/Stretch	Easy 150min 1200m
13.03.2023	Strength/Stretch	Easy + 2x2' @Z3 150min 1200m	Easy 150min 1200m	Easy 150min 1200m	Strength/Stretch	Efes Ultra 27K	Rest
				Easy 70min 400m			

20.03.2023	Strength/Stretch	Easy 150min 1200m	Easy + 2x2' @Z3 150min 1200m	Easy 90min 600m	Strength/Stretch	Nif Ultra 20K	Rest
27.03.2023	Strength/Stretch	Easy 90min 600m	Easy 150min 1200m	Easy 150min 1200m	Strength/Stretch	Muscle Endurance 4x8min @Z3-4 Uphill	Easy 90min 600m
03.04.2023	Strength/Stretch	Easy 90min 600m	Strength/Stretch	Rest	Rest	Latmos Ultra 45K	Rest
			Easy 60min 0m				

10.04.2023	Rest	Easy 60min 0m	Easy 90min 600m	Rest	Easy 210min 1500m	Camping	Camping
17.04.2023	Muscle Endurance 4x8min @Z3-4 Uphill	Easy 120min 0m	Muscle Endurance 4x8min @Z3-4 Uphill	Rest	Rest	Muscle Endurance 3x550m Uphill @Z3-4	Easy 60min 0m
24.04.2023	Rest	Easy 120min 0m	Easy 60min 0m	Easy 120min 0m	Muscle Endurance 4x8min @Z3-4 Uphill	Camping	Camping
	Rest	Easy 90min 600m	Rest	Rest	Rest	Tahtali Run To Sky 27K	Rest

01.05.2023
