

Trainingslager Peñíscola

Sieben Lemminge machen sich auf den Weg ins super heiße Spanien, um ihrer Form den entscheidenden Schliff zu geben



Erste Intervalle

Beck zeigt, wie astrein sein Wintertraining angeschlagen hat

Ballett auf der Bahn

Wodopia im Prinzessinnenkleid

„Vize“ Coach

Verpeilter Aushilfscoach ruiniert fast Intervalltraining – kann er die Uhr überhaupt lesen?!



Rampensau

Zech will auch mal punkten



Ortschildsprint

Strauss verliert den entscheidenden!
War er wirklich schon nach 60 km leer?



Neuzugang

Blümchen bringt neuen Duft in die Lemminge



Am Limit

Spanier kommt erst beim Abendessen in Atemnot



Hungerhast auf Spanisch

Siesta stellt Athleten vor größere Probleme als gedacht

Obstbar geplündert

6 Gänge reichen nicht aus

Yoga

für Unbewegliche

Rundet den Trainingstag ab

Vorschau

Trikotwertung wird eingeführt

Schreiber in Gelb

Strauss in Grün

Sampedro Gepunktet