

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	1	RUHETAG	2 x (5 min. lockeres Laufen, 5 min. flottes Gehen) + Dehnen	30 min. Cross-Training + Dehnen	2 (5 min. lockeres Laufen, 5 min. flottes Gehen) + Dehnen	RUHETAG	45 min. Radfahren + Dehnen	3 x (5 min. lockeres Laufen, 5 min. flottes Gehen) + Dehnen	
	2	30 min. Cross-Training oder Yoga oder Pilates + Dehnen	3 x (5 min. lockeres Laufen, 3 min. flottes Gehen) + Dehnen	RUHETAG oder 30 min. Cross-Training + Dehnen	2 x (5 min. Gehen, 10 min. lockeres Laufen) + Dehnen	RUHETAG	60 min. flottes Gehen + Dehnen	3 x (7 min. lockeres Laufen, 3 min. Gehen) + Dehnen	
	3	RUHETAG	25 min. Erholungslauf + Dehnen	40 min. Cross-Training + Dehnen	15 min. Aufwärmen, 3 x 2 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Gehen/Jogging-Erholung dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	60 min. Radfahren + Dehnen	25 min. Erholungslauf + Dehnen	
	4	40 min. Cross-Training + Dehnen	RUHETAG	25 min. Erholungslauf auf hügeligem Gelände + Dehnen	30 min. Cross-Training + Dehnen	RUHETAG	5km Rennen	30 min. Erholungslauf + Dehnen	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	5	RUHETAG	30 min. Cross-Training + Dehnen	15 min. Aufwärmen, 4 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	40 min. Cross-Training + Dehnen	25 min. stabiler hügeliger Lauf, Anstiege forcieren + Dehnen	40 min. langer Lauf, locker + Dehnen	
	6	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 4 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	40 min. Cross-Training + Dehnen	35 min. Erholungslauf + Dehnen	RUHETAG	RUHETAG oder Schwimmen	45 min. langer Lauf, locker + Dehnen	
	7	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 2 x 6 min. bei 80% Anstrengung mit 3 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	40 min. Cross-Training + Dehnen	RUHETAG	30 min. Laufen inkl. 6 x 60s bei 80% Anstrengung mit 60s Jogging dazwischen + Dehnen	5km Rennen	30 min. langer Lauf, locker	
	8	RUHETAG	30 min. Cross-Training + Dehnen	30 min. Laufen mit mittleren 10 min. bei 80% Anstrengung + Dehnen	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 6 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	60 min. Radfahren + Dehnen	60 min. langer Lauf, locker + Dehnen	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	9	RUHETAG	60 min. Cross-Training + Dehnen	40 min. Laufen inkl. 2 x 8 min. bei 80% Anstrengung mit 4 min. Jogging dazwischen + Dehnen	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 5 x 4 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	60 min. Cross-Training + Dehnen	60 min. langer Lauf, locker + Dehnen	
	10	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 2 x 10 min. bei 80% Anstrengung mit 3 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	30 min. Erholungslauf + Dehnen	RUHETAG	5km Rennen	30 min. langer Lauf, locker + Dehnen	
	11	RUHETAG	60 min. Cross-Training + Dehnen	45 min. Laufen mit mittleren 15 min. bei 80% Anstrengung + Dehnen	RUHETAG	15 min. Aufwärmen, 5 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen	RUHETAG	40 min. locker Laufen + Dehnen	
	12	RUHETAG	30 min. Laufen mit 2 x 5 min. bei 80% Anstrengung mit 2 min. Jogging dazwischen + Dehnen	RUHETAG	25 min. Erholungslauf + Dehnen	RUHETAG	10 min. Erholungslauf + Dehnen	10km Rennen	