

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Cross-Training, 40 min. oder Pilates	Lauf in leichtem Tempo, 30 min. + Dehnen	Ruhetag oder Cross-Training, 40 min.	Gleichmäßiger Lauf, 30 min. + Dehnen	Ruhetag	Pilates oder Aerobics oder Schwimmen	Langer Lauf, locker 45 min. bei Sprechtempo + Dehnen
2	Cross-Training, 40 min. oder Pilates	Lauf in leichtem Tempo, 30 min. + 15 min. Gewichtstraining	Ruhetag oder Cross-Training, 40 min.	Lauf in leichtem Tempo, 40 min. + Dehnen	Ruhetag oder Yoga	Pilates oder Aerobics oder Schwimmen	Langer Lauf, locker 60 min. bei Sprechtempo + Dehnen
3	Cross-Training, 40 min. oder Pilates	Lauf in leichtem Tempo, 40 min.	Cross-Training, 40 min. oder Ruhetag	10 min. Lockerer Lauf, 5 x 2 min. bei 80% Anstrengung, dazwischen 60s Jogging-Erholung + 10 min. lockerer Lauf	Ruhetag oder Yoga	Cross-Training oder Schwimmen, 40 min.	Langer Lauf, Easy 75 min. bei Sprechtempo + Dehnen
4	Cross-Training, 40 min. oder Pilates	Lauf in leichtem Tempo, 40 min.	Cross-Training, 40 min. oder Ruhetag	10 min. Lockerer Lauf, 5 x 2 min. bei 80% Anstrengung, dazwischen 60s Jogging-Erholung + 10 min. lockerer Lauf	Ruhetag oder Yoga	Cross-Training oder Schwimmen, 40 min.	Langer Lauf, leicht 75 min. bei Sprechtempo + Dehnen

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5	Cross-Training, 45 min. oder Pilates	Gleichmäßiger Lauf, 40 min.	Ruhetag	Aufwärmen, 10 min. + 6 x 2 min. bei 80% Anstrengung mit 60s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Ruhetag	Pilates oder Cross-Training, 40 min.	Langer Lauf, leicht 80 min. bei Sprechtempo + Dehnen
6	Cross-Training, 40 min.	Gleichmäßiger Lauf, 45 min.	Ruhetag	Aufwärmen, 10 min. + 4 x 3 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Yoga	Cross-Training, 45 min. + Dehnen, 15 min.	Langer Lauf, leicht 90 min. bei Sprechtempo + Dehnen
7	Cross-Training, 40 min.	Gleichmäßiger Lauf in sanft hügeligem Gelände, 45 min.	Ruhetag	Aufwärmen, 10 min. + 4 x 4 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Yoga	Cross-Training, 45 min. + Dehnen, 15 min.	Langer Lauf, leicht 90 min. bei Sprechtempo + Dehnen
8	Ruhetag oder Pilates	Lockerer Lauf, 10 min., 4 x 2 min. bei 80% Anstrengung mit 60s Jogging-Erholung + Lockerer Lauf, 10 min.	Cross-Training, 30 min. oder Ruhetag	Lauf in leichtem Tempo, 25 min.	Ruhetag oder Yoga	5km Rennen	Langer Lauf, leicht 60 min.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	Cross-Training, 45 min.	Gleichmäßiger Lauf, 45 min.	Ruhetag	Aufwärmen, 10 min. + 4 x 4 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Yoga	Cross-Training, 45 min. + Dehnen, 15 min.	Langer Lauf, leicht 90 min. bei Sprechtempo + Dehnen
10	Ruhetag	Aufwärmen, 10 min. + 3 x 6 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Pilates oder Yoga	Lauf in leichtem Tempo, 30 min. + Dehnen, 20 min.	Ruhetag oder Schwimmen	Lockerer Lauf, 10 min., 4 x 2 min. bei 80% Anstrengung mit 60s Jogging-Erholung + Lockerer Lauf, 10 min.	Langer Lauf, leicht 60 min.
11	Cross-Training, 30 min.	Stabiler Lauf, 45 min. and Dehnen	Ruhetag + Sportmassage	Aufwärmen, 10 min. + 4 x 5 min. bei 80% Anstrengung mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Ruhetag	Pilates oder Schwimmen	Langer Lauf, 60 min.
12	Ruhetag	Lauf in leichtem Tempo, 30 min.+ Dehnen	Ruhetag + Sportmassage	Lockerer Lauf, 25 min.	Ruhetag	Lauf in leichtem Tempo, 10 min.	5km ODER 10km Rennen