

|  | WOCHE    | MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG | SAMSTAG                        | SONNTAG   |  |
|--|----------|--|---|--|--|---------|--------------------------------|---|--|
|  | <b>1</b> | 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 |  |
|  | <b>2</b> | 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         |  |
|  | <b>3</b> | RUHETAG  | 25 min. Erholungslauf + Dehnen                              | 40 min. Cross-Training + Dehnen                      | 15 min. Aufwärmen, 3 x 2 min. @ Schwelle mit 2 min. Gehen/Jogging-Erholung dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen | RUHETAG | 60 min. Radfahren + Dehnen     | 25 min. Erholungslauf + Dehnen                              |  |
|  | <b>4</b> | 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                              |  |
|--|----------|---------|---|---|--------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
|  | <b>5</b> | RUHETAG | 30 min. Cross-Training + Dehnen   | 15 min. Aufwärmen, 4 x 3 min. @ Schwelle 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 |  |
|  | <b>6</b> | RUHETAG | 15 min. Aufwärmen, 4 x 3 min. @ Schwelle 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 |  |
|  | <b>7</b> | RUHETAG | 15 min. Aufwärmen, 2 x 6 min. @ Schwelle mit 3 min. Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen | 40 min. Cross-Training + Dehnen   | RUHETAG                        | 30 min. Laufen inkl. 6 x 60s @ Schwelle mit 60s Jogging dazwischen + Dehnen                    | 5km Rennen   | 30 min. langer Lauf, locker          |  |
|  | <b>8</b> | RUHETAG | 30 min. Cross-Training + Dehnen   | 30 min. Laufen mit mittleren 10 min. @ Schwelle + Dehnen  | RUHETAG                        | 15 min. Aufwärmen, 6 x 3 min. @ Schwelle 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. @ Schwelle mit 4 min. Jogging dazwischen + Dehnen | RUHETAG                        | 15 min. Aufwärmen, 5 x 4 min. @ Schwelle 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. @ Schwelle 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. @ Schwelle + Dehnen                          | RUHETAG                        | 15 min. Aufwärmen, 5 x 3 min. @ Schwelle mit 90s Jogging dazwischen, 15 min. Abkühlen + Dehnen | RUHETAG                         | 40 min. locker Laufen + Dehnen       |  |
|  | 12    | RUHETAG | 30 min. Laufen mit 2 x 5 min. @ Schwelle mit 2 min. Jogging dazwischen + Dehnen                    | RUHETAG   | 25 min. Erholungslauf + Dehnen | RUHETAG  | 10 min. Erholungslauf + Dehnen  | 10km Rennen                          |  |