

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	1	RUHETAG	Erholungs-lauf 25 min.	4 x 5 min. @ Schwelle mit 2 min. Erholung	30 min. Cross-Training und 30 min. Erholungslauf	RUHETAG	Hügellauf 45 min.	Langer Lauf 60 min.	
	2	Dehnen 30 min. oder Yoga-Kurs	4 x 6 min. @ Schwelle mit 2 min. Erholung	Cross-Training 40 min.	Intervalle: 5 x 2 min. @ 10K-Tempo mit 1 min. Erholung	RUHETAG	Hügellauf 30 min., stärker bergauf	Langer Lauf 70 min.	
	3	RUHETAG	Erholungslauf 30 min.	Schwellenlauf 2 x 15 min. mit 5 min. Erholung	Cross-Training 40 min.	RUHETAG	Intervalle: 6 x 3 min. @ 10K-Tempo mit 1 min Erholung	Langer Lauf 80 min.	
	4	RUHETAG	Schwellenlauf 3 x 7 min. @ Schwelle plus 3 min. @ 10KTempo mit 3 min Erholung	Cross-Training 40 min.	RUHETAG	Erholungslauf 30 min.	Erholungslauf 30 min.	Leichter langer Lauf 45 min.	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	5	RUHETAG	Schwellenlauf 3 x 7 min. @ Schwelle plus 3 min. @ 10KTempo mit 3 min Erholung	Cross-Training 3 x 20 min.	60 min. mit 2 x 10 min. @ Schwelle und 5 min. Erholung	RUHETAG	Intervalle: 2x2x5 min. @ 10K-Tempo mit 1 und 2 min. Erholung	Langer Lauf 75 min.	
	6	RUHETAG	Erholungslauf 30 min.	60 min. mit 20 min. @ Schwelle	Cross-Training 2 x 20 min.	RUHETAG	Intervalle: 6 x 3 min. @ 10K-Tempo mit 2 min. Erholung	Langer Lauf 80 min.	
	7	RUHETAG	Schwellenlauf 4 x 6 min. @ Schwelle plus 3 min. @ 10KTempo mit 2 min Erholung	Cross-Training 40 min.	45 min. mit 15 min. @ Schwelle	RUHETAG	Intervalle: 8 x 2 min. @ 10K-Tempo mit 1 min Erholung	Langer Lauf 80 min.	
	8	RUHETAG	Cross-Training 3 x 20 min.	Intervalle: 2 x 4 x 2 min. @ 5K-Tempo mit 1 und 3 min. Erholung	Erholungslauf 40 min.	RUHETAG	2 x 3km @ 10K-Tempo mit 10 min. Erholung	Langer Lauf 80 min.	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	9	RUHETAG	45 min. mit 15 min. @ Schwelle	Cross-Training 3 x 20 min.	Intervalle: 10 x 2 min. @ 10K-Tempo mit 1 min Erholung jog	RUHETAG	Erholungslauf 25 min.	Langer Lauf 90 min.	
	10	RUHETAG	Schwellenlauf 2 x 15 min. mit 2 min. Erholung	Cross-Training 3 x 20 min.	Erholungslauf 30 min.	RUHETAG	5km 2 x 3km @ 10K-Tempo mit 10 min. Erholung	Langer Lauf locker 70 min.	
	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	10 x 60s @ 10K-Tempo mit 60s Erholung	RUHETAG	2 Sätze: 5 x 30s @ 5KTempo mit 30s und 3 min. Erholung	RUHETAG	Erholungslauf 20 min. mit 5 x 30s Sprints	10km Rennen	