

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	<b>1</b>	20 min. Gehen / Laufen	6 min. locker, 6 min. stabil, 6 min. @ Schwelle	30-45 min. Cross- Training	5 min. locker aufwärmen, 2 x 5 min. @ Schwelle mit 3 min. Gehen/Jogging- Erholung, 5 min. locker joggen zum Abkühlen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	30 min. langer Lauf in leichtem Tempo	
	<b>2</b>	15 min. Erholungslauf	8 min. locker, 8 min. stabil, 8 min. @ Schwelle	30-45 min. Cross- Training	5 min. lockerer Lauf zum Aufwärmen, 2 x 6 min. @ Schwelle mit 3 min. Gehen/Jogging- Erholung, 5 min. locker joggen zum Abkühlen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	30 - 40 min. langer Lauf in leichtem Tempo	
	<b>3</b>	20 min. Erholungslauf	10 min. locker, 10 min. stabil, 10 min. @ Schwelle	30-45 min. Cross- Training	5 min. lockerer Lauf zum Aufwärmen, 3 x 5 min. @ Schwelle mit 3 min. Gehen/Jogging- Erholung, 5 min. locker joggen zum Abkühlen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	40 min. langer Lauf in leichtem Tempo	
	<b>4</b>	25 min. Erholungslauf	10 min. Jogging- Aufwärmen, 5 x 2 min. @ Schwelle + 60 s Erholung + 1 min @ 5K-Tempo + 90 s Gehen/Jogging- Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen	30-45 min. Cross- Training	5 min. lockerer Lauf zum Aufwärmen, 4 x 5 min. @ Schwelle mit 3 min. Gehen/Jogging- Erholung, 5 min. locker joggen zum Abkühlen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	50 min. langer Lauf in leichtem Tempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	<b>5</b>	30 min. Erholungslauf	10 min. Jogging- Aufwärmen, 6 x 2 min. @ Schwelle + 60 s Erholung + 1 min @ 5K-Tempo + 90 s Gehen/Jogging- Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen	30-45 min. Cross- Training	5 min. lockerer Lauf zum Aufwärmen, 3 x 7 min. @ Schwelle mit 3 min. Gehen/Jogging- Erholung, 5 min. locker joggen zum Abkühlen	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	60 min. langer Lauf in leichtem Tempo	
	<b>6</b>	RUHETAG	30 min. Erholungslauf	30-45 min. Cross- Training	30 min. Erholungslauf	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	30 min. Erholungs- lauf in leichtem Tempo	
	<b>7</b>	30 min. Erholungslauf	10 min. Jogging- Aufwärmen, 2 x 3 min. @ Schwelle/2 min. @ 10K-Tempo/1 min. @ 5K-Tempo mit 90 s Gehen/Jogging- Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen	30-45 min. Cross- Training	40 min. Lauf mit 2 x 10 min. @ Schwelle mit 3 min. Gehen/Jogging- Erholung	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	70 min. langer Lauf in leichtem Tempo	
	<b>8</b>	30 min. Erholungslauf	10 min. Jogging- Aufwärmen, 3 x 3 min. @ Schwelle/2 min. @ 10K-Tempo/1 min @ 5K-Tempo mit 90 s Gehen/Jogging- Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen	30-45 min. Cross- Training	40 min. Lauf mit 2 x 12 min. @ Schwelle mit 3 min. Gehen/Jogging- Erholung	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	80 min. langer Lauf in leichtem Tempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	<b>9</b>	30 min. Erholungslauf	10 min. Jogging- Aufwärmen, 4 x 5 min. @ 5K-Tempo mit 2 min. Gehen/Jogging- Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen	30-45 min. Cross- Training	40 min. Lauf mit mittleren 20 min. @ Schwelle	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	70 min. langer Lauf in leichtem Tempo	
	<b>10</b>	20 min. Erholungslauf	10 min. Jogging- Aufwärmen, 7 x 3 min. @ 5K-Tempo mit 90 s Gehen/Jogging- Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen	30-45 min. Cross- Training	40 min. Lauf mit mittleren 25 min. @ Schwelle	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	60 min. langer Lauf in leichtem Tempo mit letzten 15 min. @ Schwelle	
	<b>11</b>	RUHETAG	10 min. Jogging, 3 Sätze: 4 x 1 min @ 5K-Tempo mit 1 min Gehen/Jogging- Erholung und 2 min. Gehen/Jogging- Erholung zwischen Sätzen	30-45 min. Cross- Training	40 min. Lauf mit mittleren 30 min. @ Schwelle	RUHETAG	Sonntagslauf auf heute vorziehen bei Bedarf - oder RUHETAG	45 min. langer Lauf in leichtem Tempo	
	<b>12</b>	RUHETAG	10 min. Jogging- Aufwärmen, 4 x 3 min. @ 5K-Tempo mit 2 min. Gehen/Jogging- Erholung, 10 min. Jogging-Abkühlen	RUHETAG	30 min. Erholungslauf	RUHETAG		5km Rennen	