

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	<b>1</b>	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	
	<b>2</b>	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	
	<b>3</b>	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. @ 80% Leistung, 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	
	<b>4</b>	Cross-Training, 40 min. oder Pilates	Lauf in leichtem Tempo, 40 min.	Cross-Training, 40 min. oder Ruhetag	Schwelle: 10 min. Lockerer Lauf, 5 x 2 min. @ Schwelle, 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	
	<b>5</b>	Cross-Training, 45 min. oder Pilates	Gleichmäßiger Lauf, 40 min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 6 x 2 min. mit 60s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Ruhetag	Pilates oder Cross- Training, 40 min.	Langer Lauf, leicht 80 min. bei Sprechtempo + Dehnen	
	<b>6</b>	Cross-Training, 40 min.	Gleichmäßiger Lauf, 45 min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 3 min. mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Yoga	Cross-Training, 45 min. + Dehnen, 15 min.	Langer Lauf, leicht 90 min. bei Sprechtempo + Dehnen	
	<b>7</b>	Cross-Training, 40 min.	Gleichmäßiger Lauf in sanft hügeligem Gelände, 45 min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 4 min. mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Yoga	Cross-Training, 45 min. + Dehnen, 15 min.	Langer Lauf, leicht 90 min. bei Sprechtempo + Dehnen	
	<b>8</b>	Ruhetag oder Pilates	Schwelle: Lockerer Lauf, 10 min., 4 x 2 min. 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	
	<b>9</b>	Cross-Training, 45 min.	Gleichmäßiger Lauf, 45 min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 4 min. mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Yoga	Cross-Training, 45 min. + Dehnen, 15 min.	Langer Lauf, leicht 90 min. bei Sprechtempo + Dehnen	
	<b>10</b>	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 3 x 6 min. mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Pilates oder Yoga	Lauf in leichtem Tempo, 30 min. + Dehnen, 20 min.	Ruhetag oder Schwimmen	Schwelle: Lockerer Lauf, 10 min., 4 x 2 min. mit 60s Jogging-Erholung + Lockerer Lauf, 10 min.	Langer Lauf, leicht 60 min.	
	<b>11</b>	Cross-Training, 30 min.	Stabiler Lauf, 45 min. und Dehnen	Ruhetag + Sportmassage	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 5 min. mit 90s Jogging-Erholung + Abkühlen, 10 min.	Ruhetag	Pilates oder Schwimmen	Langer Lauf, 60 min.	
	<b>12</b>	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	