

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Woche 1	Erholungslauf, 40min. und volles Dehnen	VM - Erholungslauf, 30 min. // NM - Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 5min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Erholungslauf, 45min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Erholungslauf, 40min.	Ruhetag	Hügellauf: Aufwärmen, 10min. + 3 x 7 min. mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 90 min. : Lockerer Lauf im Gelände, wenn möglich
	Woche 2	Erholungslauf, 30min. plus Cross Training, 30 min. Schwerpunkt auf Gewichtstraining + Dehnen	VM - Erholungslauf, 40min. // NM - Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 6min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Erholungslauf, 45min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Stabiler hügeliger Lauf, 40min.	Pilates oder 40min. allgemeines Körpertraining	Hügellauf: Aufwärmen, 10min. + 3 x 8 min. mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 90min. : Lockerer Lauf im Gelände, wenn möglich
	Woche 3	Ruhetag oder Erholungslauf, 30min.	VM - Erholungslauf, 40min. // NM - Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 3 x 8min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Erholungslauf, 45min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Erholungslauf, 40min. + 20 min. Körpertraining	Erholungslauf, 35min. + Gewichtstraining, 15min.	Hügellauf: Aufwärmen, 10min. + 3 x 10min. mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 90min. : Lockerer Lauf im Gelände, wenn möglich
	Woche 4	Ruhetag	Erholungslauf, 45min. + Dehnen	Lauf in stabilem Tempo, 60min. + Dehnen	Erholungslauf, 40min. + Gewichtstraining, 15min.	Ruhetag + Sportmassage	Schwelle: 15 min Aufwärmen, 20 min. @ Schwelle, 15 min. Abkühlen + Dehnen	Langer Lauf, 60min. : Lockerer Lauf auf der Straße

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Woche 5	Cross-Training, 30min. (Schwerpunkt auf Gewichtstraining) + Dehnen	VM - Erholungslauf, 30 min. + Dehnen // NM - Schwelle/10K-Einheit: Aufwärmen, 10min. + 10min. @ Schwelle + 5 x 2min. @ 10K mit 90s Erholung dazwischen + 10min. @ Schwelle + Abkühlen, 10min.	Erholungslauf, 45min. + Dehnen	VM - Erholungslauf, 40min. // NM - Einheit mit gemischtem Tempo: locker, 10min. + stabil, 15min. + Schwelle, 15min. + locker, 10min.	Erholungslauf, 40min. + volles Dehnen	Schwelle/Hügel-Einheit: Aufwärmen, 10min. + Schwelle, 10min. + Hügellauf, 10min., 2min. Jogging-Erholung + Schwelle, 10min. + Hügellauf, 10min. + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 105min. : lockerer Lauf im Gelände, wenn möglich
	Woche 6	Ruhetag oder Erholungslauf, 30min.	Aufwärmen, 10min. + 10min. @ Schwelle + 5 x 3min. @ 10K-Tempo mit 90s Erholung + 10min. @ Schwelle + Abkühlen, 10min.	Erholungslauf, 60min. + Gewichtstraining, 15min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Einheit mit gemischtem Tempo, 45min. Laufen: Erholungslauf, 15min. + Stabiler Lauf, 15min. + Schwellenlauf, 15min.	45min. Cross Training (Schwerpunkt allgemeines Körpertraining und Rumpf) + Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - 45min. hügeliger Lauf, 4-5 Anstiege mit 90% Belastung	Langer Lauf, 120min. : locker und entspannt, etwas mehr Straßenanteil
	Woche 7	Erholungslauf 30 min. oder Cross Training, 30min. (Schwerpunkt auf Gewichtstraining) + Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Aufwärmen, 10min. + 3 x 10min. @ Schwelle mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lauf in stabilem Tempo, 60min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - 10K-Einheit: Aufwärmen, 15min. + 6 x 1km @ 10K mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	45min. Cross Training (Schwerpunkt allgemeines Körpertraining und Rumpf)+ Dehnen	45min. Stabiler hügeliger Lauf, aber 4-5 Anstiege bei 90% Belastung	Langer Lauf, 120min. locker, aber die letzten 30min. bei Halbmarathontempo
	Woche 8	Ruhetag und volles Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - 50min. Laufen: 15min. locker + 20min. Schwelle + 15min. locker	Erholungslauf, 45min.	10K-Einheit: Aufwärmen, 15min. + 5 x 2 min. @ 10K mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	Ruhetag und volles Dehnen	Erholungslauf, 30min. + volles Dehnen	10K-Rennen =oder= Aufwärmen, 15min. + 3 x 3km @ 10K-Tempo mit 3 min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.

W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Woche 9	Erholungslauf 30 min. + Cross Training, 30min. (Schwerpunkt auf Gewichtstraining) + Dehnen	Erholungslauf, 45min. + Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - 45min. hügeliger Lauf mit mittleren 25min. @ Schwelle	Ruhetag und volles Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Aufwärmen, 15min. + 6 x 1km bei 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	Erholungslauf, 45min. + Dehnen	Langer Lauf, 120min. locker, aber die letzten 40min. bei Halbmarathontempo
Woche 10	Ruhetag	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Aufwärmen, 15min. + Schwelle, 15min. + 4 x 1km @10K-Tempo + 15min. @ Schwelle mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	Erholungslauf, 30min. + Cross Training, 30min. (Schwerpunkt Oberkörper/Rumpf)	45min. Stabiler hügeliger Lauf, aber alle Anstiege bei 90% Belastung	Erholungslauf, 40min. + Dehnen, 20min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Aufwärmen, 10min. +10min. @ Schwelle mit 60s Jogging-Erholung + 3 x 1K @ 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min. @ Schwelle	Langer Lauf, 100 min. : lockerer Lauf
Woche 11	Ruhetag	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Aufwärmen, 15min. + Schwelle, 15min. + 4 x 1km @10K-Tempo + 15min. @ Schwelle mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	Erholungslauf, 30min. + Cross Training, 30min. (Schwerpunkt Oberkörper/Rumpf)	45min. Stabiler Lauf + Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Aufwärmen, 10min. +10min. @ Schwelle mit 60s Jogging-Erholung + 3 x 1K @ 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min. @ Schwelle + Abkühlen, 10min.	Erholungslauf, 40min. + volles Dehnen	Langer Lauf, 120min. locker, aber die letzten 40min. bei Halbmarathontempo
Woche 12	Ruhetag	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Aufwärmen, 15min. + Schwelle, 15min. + 4 x 1km @10K-Tempo + 15min. @ Schwelle mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	Erholungslauf, 30min. + Cross Training, 30min. (Schwerpunkt Oberkörper/Rumpf)	45min. Stabiler hügeliger Lauf, aber alle Anstiege mit 90% Belastung	Erholungslauf, 40min. + Dehnen, 20min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Aufwärmen, 10min. +10min. @ Schwelle mit 60s Jogging-Erholung + 3 x 1K @ 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min. @ Schwelle	Langer Lauf, 105min. : lockerer Lauf im Gelände, wenn möglich

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Woche 13	Ruhetag oder Erholungslauf, 40min., abhängig davon, wie die Beine sich fühlen	VM - 40min. lockerer Lauf // NM - Aufwärmen, 15min. + 3 x (5 x 400m @ 10K-Tempo mit 30s Erholung dazwischen) und 90s Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	Erholungslauf, 45min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Erholungslauf, 30min.	Ruhetag	10K RENNEN =ODER= 10km Zeittest bei Rennbelastung	Langer Lauf, 75min. bei leichtem Sprechtempo
	Woche 14	Erholungslauf 30 min. und volles Dehnen	VM - Erholungslauf, 40min. // NM - Aufwärmen, 15min. + 2 x (3 x 1km @ 10K-Tempo mit 90s Erholung dazwischen) und 3min. Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	Erholungslauf, 40min. und volles Dehnen	VM - Erholungslauf, 40min. // NM - 45min. Run: Easy, 15min. + Steady, 15min. + Easy, 15min.	Ruhetag oder Pilates	60min. Run inkl.: 3 x 12min. @ Schwelle mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen	Langer Lauf, 90min. leichtes Sprechtempo
	Woche 15	Ruhetag	VM - Erholungslauf, 40min. // NM - Lauf in stabilem Tempo, 40min.	VM - Erholungslauf, 30min. // NM - Laufen, 60min. inkl. 6 x 6 min. @ Schwelle mit 60s Jogging-Erholung dazwischen	Erholungslauf, 45min.	Aufwärmen, 15min. + 6 x 3min. @ 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15min.	Erholungslauf, 30min. oder Ruhetag	Langer Lauf, 70min. : 40min. locker + 30min. bei Halbmarathontempo
	Woche 16	Ruhetag	VM - Erholungslauf, 40min. // NM - Aufwärmen, 10min. + 4 x 5min. @ Schwelle mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Erholungslauf, 30min. + Dehnen + Sportmassage	30min. locker inkl. 6 x 20s mit Ausholsschritten	Ruhetag	Erholungslauf, 20min. + Dehnen	WETTKAMPFTAG: VIEL GLÜCK!