

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	Woche 1	Cross-Training, 30min. oder Pilates	Flottes Gehen, 30min. oder lockerer Lauf	Ruhetag oder Cross-Training, 40min.	Flottes Gehen, 30min. oder lockerer Lauf	Ruhetag	Pilates	Lang Laufen/Gehen: 10min. flottes Gehen, 20min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen	
	Woche 2	Cross-Training, 40min. oder Pilates	30min. flottes Gehen oder lockerer Lauf + 15min. Gewichtstraining	Ruhetag oder Cross-Training, 40min.	Flottes Gehen, 10min., 20min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen	Ruhetag oder Yoga	Pilates oder Aerobics oder Schwimmen	Lang Laufen/Gehen: 15min. flottes Gehen, 30min. lockerer Lauf, 15min. flottes Gehen	
	Woche 3	Cross-Training, 40min. oder Pilates	Lockerer Lauf, 35min.	Cross Training, 40min. oder Ruhetag	10min. lockerer Lauf, 5 x 2min. @ 80% mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + 10min. lockerer Lauf	Ruhetag oder Yoga	Cross-Training oder Schwimmen, 40min.	Lang Laufen/Gehen: 10min. flottes Gehen, 30min. lockerer Lauf, 5min. flottes Gehen, 30min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen	
	Woche 4	Pilates oder Ruhetag	Lockerer Lauf, 35min.	Cross Training, 30min. oder Ruhetag	Lauf in stabilem Tempo, 40min.	Ruhetag oder Yoga	Cross-Training oder Schwimmen, 30min.	Langer lockerer Lauf, 60min.	

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Woche 5	Cross-Training, 45min. oder Pilates	Lockerer Lauf, 40min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 6 x 2min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Ruhetag	Pilates oder Cross- Training, 40min.	Lang Laufen/Gehen: 10min. flottes Gehen, 40min. lockerer Lauf, 5 min. flottes Gehen, 40min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen
	Woche 6	Ruhetag oder Schwimmen	Lockerer Lauf, 45min.	Ruhetag + Sportmassage	Lauf in stabilem Tempo, 45min.	Ruhetag	Cross-Training, 45min.	Lang Laufen/Gehen: 15min. flottes Gehen, 75min. lockerer Lauf, 15min. flottes Gehen
	Woche 7	Cross-Training, 40min.	Lauf in stabilem Tempo, 45min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 3min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Yoga	Cross-Training, 45min. + Dehnen, 15min.	Lang Laufen/Gehen: 10min. flottes Gehen, 50min. lockerer Lauf, 5min. flottes Gehen, 50min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen
	Woche 8	Ruhetag oder Pilates	Schwelle: Lockerer Lauf, 10min., 4 x 2min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen lockerer Lauf, 10min.	Cross Training, 30min. oder Ruhetag	Lockerer Lauf, 25min.	Ruhetag oder Yoga	5K oder 10K RACE	Langer lockerer Lauf, 60min.

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Woche 9	Cross-Training, 45min.	Lauf in stabilem Tempo, 45min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 4min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Yoga	Cross-Training, 45min. + Dehnen, 15min.	Lang Laufen/Gehen: 15min. flottes Gehen, 90min. lockerer Lauf, 15min. flottes Gehen
	Woche 10	Cross-Training, 45min.	Stabiler hügeliger Lauf, 45min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 5 x 4min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Yoga	Cross-Training, 45min. + Dehnen, 20min.	Lang Laufen/Gehen: 10min. flottes Gehen, 60min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen, 60min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen
	Woche 11	Pilates	Stabiler hügeliger Lauf, 45min.	Yoga oder Sportmassage	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 6mins mit 2min. Jogging- Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Ruhetag oder Schwimmen	Cross-Training, 45min. + Dehnen, 20min.	Lang Laufen/Gehen: 10min. flottes Gehen, 60min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen, 60min. lockerer Lauf, 10min. flottes Gehen
	Woche 12	Ruhetag oder Yoga	Lauf in stabilem Tempo über hügeliges Gelände, 40min.	Lockerer Lauf, 30min. + Cross-Training, 30min.	Lockerer Lauf, 40min. + Dehnen, 20min.	Ruhetag	Lockerer Lauf, 30min. oder Pilates	Lauf in stabilem Tempo, 60min.

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Woche 13	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 3 x 7min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Pilates oder Yoga	Lockerer Lauf, 30min. + Dehnen, 20min.	Ruhetag oder Schwimmen	Lockerer Lauf, 20min. und Dehnen	10km Rennen
	Woche 14	Ruhetag	Stabiler Lauf, 45min.	Pilates oder Yoga	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 3 x 7min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Ruhetag	Pilates	Langer Lauf, 105min.
	Woche 15	Cross-Training, 30min.	Stabiler Lauf, 45min. und Dehnen	Ruhetag + Sportmassage	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 5min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Ruhetag	Pilates oder Schwimmen	Langer Lauf, 60min.
	Woche 16	Ruhetag	Lockerer Lauf, 30min.+ Dehnen	Ruhetag + Sportmassage	Lockerer Lauf, 25min.	Ruhetag	Lockerer Lauf, 15min.	WETTKAMPFTAG: VIEL GLÜCK!