

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	Woche 1	Ruhetag	Lockerer Lauf, 35min.	Stabiler Lauf, 40min.	Ruhetag	Cross-Training, 40min.	Stabiler hügeliger Lauf, 40min.	Langer Lauf, 60min. bei leichtem Sprechtempo	
	Woche 2	Ruhetag + Pilates	Lockerer Lauf, 40min.	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 5 x 3min. mit 90 s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lockerer Lauf, 40min. + allgemeines Körpertraining, 20min.	Ruhetag	Hügellauf: Aufwärmen, 10min. + 3 x 4min. mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 70min. bei leichtem Sprechtempo	
	Woche 3	Ruhetag	Lockerer Lauf, 30min. + Cross-Training, 30min.	Schwelle: 4 x 5min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen	Lockerer Lauf, 45min. + allgemeines Körpertraining, 15min.	Ruhetag	Hügellauf: Aufwärmen, 10min. + 3 x 6 min. mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 80min. bei leichtem Sprechtempo	
	Woche 4	Ruhetag	Lockerer Lauf, 40min. + Body Conditioning, 20min.	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 5min. mit 75 s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lockerer Lauf, 30min. + Sports Massage	Ruhetag	Stabiler hügeliger Lauf, 40 min.	Langer Lauf, 45min. bei leichtem Sprechtempo	

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	Woche 5	Cross-Training, 30min.	Lockerer Lauf, 30min.	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 6 x 4 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lockerer Lauf, 30min. + Cross- Training, 30min.	Ruhetag	Hügellauf: Aufwärmen, 10min. + 3 x 8 min. mit 2min. Jogging- Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 90min. bei leichtem Sprechtempo	
	Woche 6	Cross-Training, 30min.	Lockerer Lauf, 30min.	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 6 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lockerer Lauf, 40min. + Cross- Training, 30min.	Ruhetag	Hügellauf: Aufwärmen, 10min. + 3 x 8 min. mit 2min. Jogging- Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 90min. bei leichtem Sprechtempo	
	Woche 7	Pilates	Lockerer Lauf, 35min.	45min. Run: 15min. locker + 15min. @ Schwelle + 15 min. locker	Lockerer Lauf, 40min. + Pilates oder Cross-Training, 30min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 6min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 90 min. bei leichtem Sprechtempo	
	Woche 8	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 4min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lockerer Lauf, 30min. + Dehnen	10 min. locker, 10 min. @ Schwelle, 10 min. locker	Ruhetag	20min. lockerer Lauf + Dehnen	10km Rennen	

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Woche 9	Ruhetag oder 30min. Cross Training (Schwerpunkt Oberkörper/Rumpf)	Lockerer Lauf, 40min. + Gewichtstraining, 20min.	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 3 x 8min. mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	30min. lockerer Lauf + 30min. Cross-Training	Ruhetag + Sportmassage	Stabiler hügeliger Lauf, 45min., aber 4-5 Anstiege bei bis zu 90% Belastung	Langer Lauf, 90min. mit letzten 20min. bei Halbmarathontempo
	Woche 10	Pilates	Lockerer Lauf, 30min. + Dehnen	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 5 x 5min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Ruhetag	Cross-Training, 40min. + Dehnen	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 3 x 10min. hügelig mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Langer Lauf, 105min. bei leichtem Sprechtempo
	Woche 11	Ruhetag	Lockerer Lauf, 40min.	40min. Laufen inkl. mittlere 25min. @ Schwelle	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 2 x 10min. mit 2min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Recovery Run, 30min. + Cross-Training, 30min.	Langer Lauf, 120min. bei leichtem Sprechtempo
	Woche 12	Ruhetag oder Pilates	Lockerer Lauf, 30min. + Gewichtstraining, 20min.	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 5 x 5min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lockerer Lauf, 30min. + Dehnen	Ruhetag	45min. stabiler hügeliger Lauf	Langer Lauf, 60min. bei leichtem Sprechtempo

	W/C	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Woche 13	Ruhetag oder Pilates	45min. Laufen : 15min. locker + 15min. @ Schwelle + 15min. locker	Lockerer Lauf, 30min. + Dehnen	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 5 x 3 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Ruhetag	20 min. lockerer Lauf + Dehnen	10km Rennen
	Woche 14	Ruhetag	Lockerer Lauf, 40min. + Dehnen, 20min.	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 5min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lockerer Lauf, 30min. + Cross- Training, 30min.	Ruhetag	Stabiler hügeliger Lauf, 40min. (3-4 Anstiege bei bis zu 90% Belastung)	Langer Lauf, 80min. mit letzten 40min. bei Halbmarathontempo
	Woche 15	Pilates	Lockerer Lauf, 30min. + Cross- Training, 30min. Schwerpunkt auf Gewichtstraining,	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 4 x 5min. mit 2min. Jogging- Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Lockerer Lauf, 30min.	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + 5 x 3min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10min.	Ruhetag	Langer Lauf, 60min.: 30min. locker, dann 30min. bei Halbmarathontempo
	Woche 16	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10min. + Schwelle, 10min. + Abkühlen, 10min.	Ruhetag	30min. lockerer Lauf	Ruhetag	Lockerer Lauf, 20min. + Dehnen	WETTKAMPFTAG: VIEL GLÜCK!