

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	1	Ruhetag / Pilates oder Aerobics	Leichter Lauf, 35 min.	Stabiler Lauf, 45 min.	Ruhetag	Cross-Training, 40 min. Schwerpunkt auf allgemeiner Körperfitness	Stabiler Lauf, sanft hügelig, 40 min.	Langer Lauf, 60 min., leichtes Sprechtempo	
	2	Ruhetag / Pilates oder Aerobics	Leichter Lauf, 40 min.	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 5 x 3 min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Leichter Lauf, 40 min. + Körpertraining, 20 min.	Ruhetag	Hügellauf: Aufwärmen, 10 min. + 3 x 4 min. mit 2 min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Langer Lauf, 70 min., leichtes Sprechtempo	
	3	Ruhetag / Pilates oder Aerobics	Leichter Lauf, 30 min. + Cross Training, 30 min.	Schwelle: 4 x 5 min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen	Leichter Lauf, 45 min. + Körpertraining, 15 min.	Ruhetag	Hügellauf: Aufwärmen, 10 min. + 3 x 6 min. mit 2 min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Langer Lauf, 80 min., leichtes Sprechtempo	
	4	Ruhetag	Leichter Lauf, 40 min. + Körpertraining, 20 min.	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 5 min. mit 75s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Leichter Lauf, 30 min. + Sportmassage	Ruhetag	Stabiler Lauf, sanft hügelig, 40 min.	Langer Lauf, 60 min., leichtes Sprechtempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	5	Cross-Training, 30 min.	Leichter Lauf, 30 min.	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 6 x 4 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Leichter Lauf, 30 min. + Cross-Training, 30 min.	Ruhetag	Hügellauf: Aufwärmen, 10 min. + 3 x 8 min. mit 2 min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Langer Lauf, 90 min., leichtes Sprechtempo	
	6	Cross-Training, 30 min. oder Pilates	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 6 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Cross-Training, 45 min. mit Schwerpunkt auf Oberkörper und Basis + Dehnen	Stabiler Lauf, sanft hügelig, 45 min.	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 5 x 5 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Langer Lauf, 90 min., leichtes Sprechtempo	
	7	Ruhetag	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 4 min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Leichter Lauf, 30 min. + Dehnen	10 min. locker, 10 min. Schwelle, 10 min. locker	Ruhetag	10 km Rennen oder 10km Geländelauf bei Rennbelastung	Lockerer Lauf, 50 min. + volles Dehnen	
	8	Ruhetag ODER 30 min. Cross- Training (Oberkörper und Basis)	Leichter Lauf, 30 min. + Dehnen	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 3 x 8 min. mit 2 min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	30 min. lockerer Lauf + 30 min. Cross-Training	10 km - Tempo: Aufwärmen, 15 min. + 5 x 2 min. @ 10 km-Leistung mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15 min.	Ruhetag	Langer Lauf, 90 min. + volles Dehnen	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	9	Pilates oder volles Dehnen	Leichter Lauf, 30 min. + Gewichtstraining, 20 min.	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 5 x 5 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Leichter Lauf, 30 min. + Dehnen	Ruhetag	10 km - Tempo: Aufwärmen, 15 min. + 5 x 3 min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15 min.	Langer Lauf, 60 min., leichtes Sprechtempo	
	10	Ruhetag oder Pilates	10 km - Tempo: Aufwärmen, 15 min. + 5 x 3 min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15 min.	Leichter Lauf, 30 min. + Dehnen	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 3 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Ruhetag	20 min. lockerer Lauf und Dehnen	5km oder 10 km Rennen	
	11	Pilates	Leichter Lauf, 30 min. + Cross-Training, 30 min. (Schwerpunkt auf Gewichtstraining)	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 4 x 5 min. mit 2 min. Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Lockerer Lauf, 30 min.	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 5 x 3 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Ruhetag	Langer Lauf, 80 min.: 40 min. locker, dann 40 min. stabiles Tempo + Dehnen	
	12	Pilates oder volles Dehnen	Leichter Lauf, 30 min. + Gewichtstraining, 20 min.	Schwelle: Aufwärmen, 10 min. + 5 x 5 min. mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 10 min.	Leichter Lauf, 30 min. + Dehnen	Ruhetag	10 km - Tempo: Aufwärmen, 15 min. + 5 x 3 min. mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + Abkühlen, 15 min.	Langer Lauf, 60 min., leichtes Sprechtempo	