

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	1	Ruhetag	Leichter Erholungslauf, 25 min. + Dehnen	10 min. Aufwärmen, 4 x 5 min. @ Schwelle, dazwischen 2 min. Jogging-Erholung + Dehnen	30 min. Cross-Training + 30 min. leichter Erholungslauf + Dehnen	Ruhetag	Sanft hügeliger Lauf, 45 min. + Dehnen	Langer Lauf, 60 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	2	Yoga / Pilates Kurs	10 min. Aufwärmen, 4 x 6 min. @ Schwelle, dazwischen 2 min. Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen + Dehnen	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	10 min. Aufwärmen, 5 x 2 min. @ 10K-Tempo, dazwischen 60s Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen + Dehnen	Ruhetag	Sanft hügeliger Lauf, 30 min., intensiver beim Bergauflaufen + Dehnen	Langer Lauf, 70 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	3	Ruhetag	Leichter Erholungslauf, 30 min. + Dehnen	10 min. Aufwärmen, 3 x 8 min. @ Schwelle, dazwischen 2 min. Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen + Dehnen	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 6 x 3 min. @ 10K-Tempo, dazwischen 60s Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen + Dehnen	Langer Lauf, 80 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	4	Ruhetag	Leichter Erholungslauf, 30 min. + Dehnen	10 min. Aufwärmen, 3 x [7 min. @ Schwelle + 3 min. @ 10K-Tempo], dazwischen 3 min. Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	Ruhetag	Leichter Erholungslauf, 30 min. + Dehnen	Langer Lauf, 45 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	5	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 3 x 7 min. @ Schwelle, dazwischen 2 min. Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen	Cross-Training, 60 min. + Dehnen	50 min. run steady + Dehnen	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 2 Sätze: 2 x 5 min. @ 10K-Tempo, dazwischen 1 min. Jogging-Erholung, 2 min. Erholung zwischen Sätzen, 10 min. Abkühlen	Langer Lauf, 75 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	6	Ruhetag	Leichter Erholungslauf, 30 min. + Dehnen	45 min. Lauf: mittlere 15 min. @ Schwelle + Dehnen	Cross-Training, 60 min. + Dehnen	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 6 x 3 min. @ 10K-Tempo, dazwischen 2 min. Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen	Langer Lauf, 80 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	7	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 4 x [6 min. @ Schwelle + 2 min. @ 10K-Tempo], dazwischen 2 min. Erholung, 10 min. Abkühlen	Cross-Training, 40 min. + Dehnen	45 min Lauf: mittlere 15 min. @ Schwelle + Dehnen	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 8 x 2 min. @ 10K-Tempo, dazwischen 60s Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen	Langer Lauf, 60 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	8	Ruhetag	Cross Training 3 x 20 min.	10 min. Aufwärmen, 2 Sätze: 4 x 2 min. @ 10K-Tempo, 1 min. Erholung, 3 min. Erholung zwischen Sätzen, 10 min. Abkühlen	Leichter Erholungslauf, 40 min. + Dehnen	Ruhetag	15 min. Aufwärmen, 5 km @ 10K-Tempo, 15 min. Abkühlen + Dehnen	Langer Lauf, 80 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	

	WOCHEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	9	Ruhetag	45 min. Lauf: mittlere 15 min. @ Schwelle + Dehnen	Cross-Training, 60 min. + Dehnen	10 min. Aufwärmen, 10 x 2 min. @ 10K-Tempo, dazwischen 60s Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen + Dehnen	Ruhetag	Leichter Erholungslauf, 25 min. + Dehnen	Langer Lauf, 90 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	10	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 2 x 15 min. @ Schwelle, dazwischen 2 min. Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen + Dehnen	Cross-Training, 60 min. + Dehnen	Leichter Erholungslauf, 30 min. + Dehnen	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 3 x [7 min. @ Schwelle + 3 min. @ 10K-Tempo], dazwischen 3 min. Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen	Langer Lauf, 70 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	11	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 4 x [6 min. @ Schwelle + 3 min. @ 10K-Tempo], dazwischen 2 min. Erholung, 10 min. Abkühlen	Leichter Erholungslauf, 30 min. + Dehnen	Cross-Training, 60 min. + Dehnen	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 6 x 2 min. @ 10K-Tempo, dazwischen 60s Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen + Dehnen	Langer Lauf, 45 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	
	12	Leichter Erholungslauf, 30 min. + Dehnen	10 min. Aufwärmen, 4 x 5 min. @ Schwelle, dazwischen 60s Erholung, 10 min. Abkühlen	Ruhetag	Leichter Erholungslauf, 40 min. + Dehnen	Ruhetag	10 min. Aufwärmen, 2 x 3km @ 10K-Tempo, dazwischen 10 min. Jogging-Erholung, 10 min. Abkühlen	Langer Lauf, 80 min., leichtes Sprechtempo + Dehnen	