

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	1	Leichter Lauf, 30min + Gewichtstraining, 20mins	VM- leichter Lauf,30min // NM - Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 5 x 5min mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Cross-Training, 60min Oberkörper und Basis	VM- leichter Lauf,30min // NM - locker, 15min + Schwelle, 15min + locker, 15min + voll Dehnen	RUHE oder, wenn OK, Yoga oder Schwimmen	VM - leichter Lauf, 30min // NM - locker, 10min + hügelig stabil, 40min (Hügel auf 90%) + locker, 10min	Langer Lauf, 90min locker, im Gelände, wenn möglich	
	2	Erholungslauf, 30min + Gewichtstraining, 30min	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 6 x 5min mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	45min Cross-Training Oberkörper und Basis	60min Lauf: 10min locker 20min stabil 20min Schwelle 10min locker	RUHE oder Yoga	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Hügellauf: 10min Aufwärmen + 2 x 10min mit 2min Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Langer Lauf, 90min locker im Gelände	
	3	Erholungslauf, 40min + Pilates / voll Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 3 x 10min mit 2min Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Leichter Lauf, 30min + Cross-Training, 30min	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 60min Lauf: 20min locker 20min stabil 20min Schwelle	RUHE	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Hügellauf: 10min Aufwärmen + 4 x 8min mit 2min Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Langer Lauf, 105min leichtes Sprechtempo	
	4	Erholungslauf, 40min + Yoga Kurs / Pilates	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 3 x 12min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen	Leichter Lauf, 45min oder Cross-Training	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 60min Lauf: 20min locker + 20min stabil + 20min Schwelle	RUHE	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Hügellauf: 10min Aufwärmen + 3 x 10min mit 2min Jogging-Erholung dazwischen +10min Abkühlen	Langer Lauf, 105min leichtes Sprechtempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	5	Erholungslauf, 30-45min + Yoga Kurs / Pilates	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 3 x 15min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen	Cross-Training, 60min	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 10min Aufwärmen + 10min Schwelle + 5 x 3min @ 10K-Tempo + 10min Schwelle - alle mit 90s Erholung	RUHE	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Hügellauf: 10min Aufwärmen + 3 x 10min mit 90s Erholung	Langer Lauf, 120min leichtes Sprechtempo	
	6	Erholungslauf, 30min + Yoga / voll Dehnen	10min locker + 20min Schwelle + 10min locker	Cross-Training, 60min	15min Aufwärmen + 2 x 5 x 400m mit 30s dazwischen und 60s zwischen Sätzen	RUHE oder Schwimmen	Stabiler hügeliger Lauf, 45min oder nahes 10K-Rennen	Langer Lauf, 90min Im Gelände	
	7	Erholungslauf, 30min + Pilates	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Schwelle: 10min locker + 30min Schwelle + 10min locker	Cross-Training, 45min Basis und Oberkörper	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 15min Aufwärmen + 2 x 3 x 1km @ 10K-Tempo mit 90s dazwischen und 3min zwischen Sätzen	RUHE	VM - Erholungslauf, 30min // PM - 10min Aufwärmen + 10km @ HM-Tempo + 10min Abkühlen	Langer Lauf, 135min leichtes Sprechtempo	
	8	Erholungslauf, 40min + voll Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 15min locker + 25min Schwelle + 15min locker	Erholungslauf, 30min + Cross-Training, 30min	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 10min Aufwärmen + 10min Schwelle + 5 x 1km @ 10K-Tempo + 10min Schwelle - alle mit 90s Erholung	RUHE oder Schwimmen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Hügellauf: 10min Aufwärmen + 3 x 8 min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen	Langer Lauf, 135min mit den letzten 30min bei Marathon-Tempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	9	Erholungslauf, 40min + voll Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Erholungslauf, 45min	Schwelle: 10min Aufwärmen + 10min Schwelle + 5 x 1km @ 10K-Tempo + 10min Schwelle - danach jeweils 90s Erholung	Cross-Training, 30min	RUHE	VM - 30min locker Laufen + Dehnen // PM - 10min Aufwärmen + 10min Schwelle + 10min Hügellauf x 3 mit 3min Erholung	Langer Lauf, 150min locker, mit letzten 40min bei Marathon-Tempo	
	10	RUHE oder leichtes Schwimmen + Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 10min Aufwärmen + 5 x 1km @ 10K-Tempo mit 75s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Erholungslauf, 40min + Dehnen, 20min	VM - 30min locker Laufen // NM - 10min locker, 10min Schwelle, 10min locker	RUHE	20min ganz lockeres Joggen + Dehnen	HALBMARATHON RENNEN oder HM-Zeittest	
	11	Erholungslauf, 30min + Pilates / voll Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Erholungslauf, 40min	15min Schwelle + 5 x 1km @ 10K-Tempo + 15 min Schwelle - danach jeweils 90s Jogging-Erholung	Cross-Training, 45min + Dehnen	RUHE	Erholungslauf, 40min + Dehnen	Langer Lauf, 90min mit den letzten 30min bei Schwell-Tempo	
	12	Erholungslauf, 30min + voll Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 15min locker, 15min Schwelle, 15min locker	50min locker Laufen im Gelände, wenn möglich + Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 45min Lauf: 10min locker, 25min Schwelle, 10min locker	RUHE	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 10min Aufwärmen + 6 x 5min @ 10K-Tempo mit danach jeweils 60s Jogging-Erholung	Langer Lauf, 150min leichtes Sprechtempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	13	Erholungslauf, 30min + Dehnen	VM - Erholungslauf, 30min // NM - locker Laufen, 45min	15min Aufwärmen + 6 x 1km @ 10K-Tempo mit dazwischen 90s Jogging-Erholung + 15min Abkühlen	Erholungslauf, 45min + 15min Beintraining + 15min Gewichtstraining	RUHE	Erholungslauf, 30min	Langer Lauf, 180 min mit den letzten 60min bei Marathon-Tempo	
	14	Erholungslauf, 40min + Pilates	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 10min Schwelle + 6 x 1km @ 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 15 min Abkühlen	Cross-Training, 45min Oberkörper und Basis	VM - Erholungslauf, 30min // NM - 40min: 10mins locker, 20min Schwelle, 10min locker + voll Dehnen	RUHE	Erholungslauf, 30min	Langer Lauf, 120min mit den letzten 60min bei Marathon-Tempo	
	15	RUHE	VM - Erholungslauf, 30min // PM - Erholungslauf, 30min	Cross-Training, 45min Oberkörper und Basis	VM - Erholungslauf, 30min // NM - Schwelle: 15min Aufwärmen, 30min Schwelle, 15min Abkühlen	RUHE oder Schwimmen	15min Aufwärmen + 5 x 3min @ 10K-Tempo mit 2min Jogging-Erholung + 15min Abkühlen	Langer Lauf, 60min leichtes Sprechtempo	
	16	RUHE oder leichtes Yoga	Schwelle: 40min mit 4 x 5min Schwelle und jeweils 60s Erholung dazwischen	RUHE	Erholungslauf, 30min	RUHE	20min locker Laufen mit 5 x 20s mit großen Schritten	MARATHON	