

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	1	Cross-Training, 40min + Dehnen	Locker Laufen, 40min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 4min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Cross-Training, 45min	RUHE	Stabiler hügeliger Lauf, 45min	Langer Lauf, 75min leichtes Sprechtempo	
	2	Yoga Kurs oder Pilates	Erholungslauf, 45min + Dehnen	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 5min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Cross-Training, 30min + Erholungslauf, 30min	RUHE	Hügellauf: 10min Aufwärmen + 4 x 5 min mit 2min Jogging-Erholung dazw. + 10min Abkühlen	Langer Lauf, 90min leichtes Sprechtempo	
	3	Yoga Kurs oder Pilates	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 5 x 5min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen +10mins Abkühlen	Cross-Training, 45min + Dehnen 15min	Erholungslauf, 45min	RUHE	Hügellauf: 10min Aufwärmen + 2 x 10 min mit 2min Jogging-Erholung dazw. + 10min Abkühlen	Langer Lauf, 105min leichtes Sprechtempo	
	4	Yoga Kurs oder Pilates	Schwelle: 60min mit 3 x 8min mit 2min Jogging-Erholung dazwischen	Erholungslauf, 30min + Gewichtstraining, 15min	Stabiler hügeliger Lauf, 45min + Dehnen, 15min	RUHE	Schwelle: 10min Aufwärmen + 3 x 10min hügelige Schleife mit 2min Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Langer Lauf, 135min leichtes Sprechtempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	5	RUHE	Schwelle: 10min Aufwärmen + 5 x 6min mit 90s Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Erholungslauf, 30min + Gewichtstraining, 15min + Beintraining, 15min	60min Cross-Training (20min Basistraining + 20min Gewichtstraining + 20min Beintraining)	RUHE	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 6 x 5min auf hügeliger Strecke mit 60s Erholung dazwischen	Langer Lauf, 90min leichtes Sprechtempo	
	6	RUHE	Schwelle: 10min Aufwärmen + 3 x 10min mit 2min Erholung dazw. +10min Abkühlen	Erholungslauf, 30min + Gewichtstraining, 15min + Beintraining, 15min	5min Aufwärmen + 5 x 3min @ 10K-Tempo mit 90s Erholung dazwischen + 15min Abkühlen	RUHE	Schwelle: 10min Aufwärmen + 3 x 10min hügelige Schleife mit 90s Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Langer Lauf, 150min leichtes Sprechtempo	
	7	RUHE oder Pilates	Erholungslauf, 30min + Gewichtstraining, 15min + Beintraining, 15min + Basis, 15min	15min Aufwärmen + 6 x 1km @ 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 15min Abkühlen	Leichter Lauf, 40min + Dehnen, 20min	Hügellauf: 10min Aufwärmen + 4 x 6min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Langer Lauf, 150min leichtes Sprechtempo	
	8	Erholungslauf, 30min + Gewichtstraining, 15min + Beintraining, 15min	Schwelle: 10min Aufwärmen + 3 x 10min mit 90s Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Cross-Training, 45min	Erholungslauf, 30min	15min Aufwärmen + 6 x 1km @ 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 15min Abkühlen	RUHE	Langer Lauf, 165min leichtes Sprechtempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	9	Voll Dehnen oder Yoga	Erholungslauf, 45min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 8min mit 2min Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Erholungslauf, 40min + Gewichtstraining, 30min	RUHE	Erholungslauf, 40min	Langer Lauf, 90min mit den letzten 30min bei Marathon-Tempo	
	10	Voll Dehnen oder Yoga	15min Aufwärmen + 5 x 3min @ 10K-Tempo mit 90s Jogging-Erholung dazw. + 15min Abkühlen	30min Erholungslauf + Dehnen	Locker Laufen, 10min + Schwelle, 10min + locker, 10min + Dehnen	RUHE	Erholungslauf, 20min	HALB MARATHON RENNEN	
	11	Voll Dehnen oder Yoga	Beintraining, 15min + Gewichtsstraining, 15min + Basis, 15min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 3 x 10min mit 2min Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Erholungslauf, 45min	RUHE	Erholungslauf, 30min + voll Dehnen	Langer Lauf, 180min leichtes Sprechtempo die letzten 30min bei Marathon-Tempo	
	12	Voll Dehnen oder Yoga	Erholungslauf, 45min	Schwellenlauf: 75min locker mit 4 x 8min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen	RUHE oder Cross-Training, 45 min	15min Aufwärmen + 5 x 2min @ 10K-Tempo mit 60s Jogging- Erholung dazwischen + 15min Abkühlen	Erholungslauf, 30min + Dehnen, 20min	Langer Lauf, 180min mit den letzten 45min bei Marathon-Tempo	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	13	RUHE	15min Aufwärmen + 2 x 3 x 1km @ 10K-Tempo mit 90s dazwischen und 3min zwischen Sätzen + 15min Abkühlen	Cross-Training, 45 min + Dehnen	Locker Laufen, 70min mit mittleren 20min auf Schwelle	RUHE	Erholungslauf, 30min	Langer Lauf, 150min mit den letzten 60min bei Marathon-Tempo	
	14	Voll Dehnen / Pilates	Erholungslauf, 45min	Schwelle: 10min Aufwärmen + 4 x 8min mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Cross-Training, 45min	RUHE	Erholungslauf, 40min + Dehnen	Langer Lauf, 120min mit den letzten 60min bei Marathon-Tempo	
	15	RUHE	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 6 x 5min mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Cross-Training, 45 min	75min mit mittleren 25min auf Schwelle	RUHE / Schwimmen	Erholungslauf, 30min + Dehnen	Langer Lauf, 70min: locker 10min + 50min bei Marathon-Tempo + locker 10min	
	16	RUHE	Schwelle: 10min locker + 2 x 5min auf Schwelle mit 60s Jogging- Erholung dazwischen + 10min locker	RUHE	Erholungslauf, 30min + Dehnen	RUHE	Locker Laufen, 15-20min	Ihr Marathon: Viel Glück!	