

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1	45 min Dauerlauf Pace 7:10 10 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 3 x 7 min Pace 6:05 4 min Pause	Ruhetag	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 7:00 20 min Stabilisationstraining	80 min Dauerlauf Pace 7:20
WOCHE 2	40 min Dauerlauf Pace 7:10 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 12 x 1 min Pace 5:50 1,5 min Pause	10 min Stabilisationstraining	Ruhetag	6 km Tempo-Dauerlauf Pace 6:10	70 min Dauerlauf Pace 7:20
WOCHE 3	45 min Dauerlauf, locker Pace 7:10 10 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 15 x 1 min Pace 5:50 1,5 min Pause	Ruhetag	100 min Dauerlauf, locker Pace 7:30	Ruhetag	10 min Stabilisationstraining	45 min Dauerlauf Pace 7:00 6 x 100 m Steigerung Pause: zurück zum Start gehen
WOCHE 4	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 7:20 10 min Stabilisationstraining	45 min Gesteigertes Lauf 15/15/15 min Pace 7:20 Pace 6:40 Pace 6:00	Ruhetag	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 7:10 4 x 100 m Steigerung Pause: zurück zum Start gehen	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 3 x 10 min Pace 6:00 4 min Pause
WOCHE 5	50 min Dauerlauf Pace 7:20	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 6:50 20 min Stabilisationstraining	80 min Dauerlauf, locker Pace 7:20	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 15 x 1 min Pace 5:50 1 min Pause	Ruhetag
WOCHE 6	50 min Dauerlauf, locker Pace 7:00 10 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 2 x 15 min Pace 6:05 7 min Pause	Ruhetag	90 min Dauerlauf, locker Pace 7:30	20 min Stabilisationstraining	45 min Gesteigertes Lauf 15/15/15 min Pace 7:10 Pace 6:30 Pace 5:50

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 7	50 min Dauerlauf Pace 7:30	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 7:00 10 min Stabilisationstraining	8 km Dauerlauf mit Tempowechsel 10 min ein- und auslaufen 1 km Pace 6:45 & Pace 6:00 im Wechsel	Ruhetag	90 min Dauerlauf, locker Pace 7:25	30 min Stabilisationstraining
WOCHE 8	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 3 x 12 min Pace 6:00 4 min Pause	Ruhetag	75 min Dauerlauf, locker Pace 7:10 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 6:30	100 min Dauerlauf Pace 7:30
WOCHE 9	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 7:20	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 7:10	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 7:00	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 2 x 20 min Pace 5:55 8 min Pause
WOCHE 10	40 min Dauerlauf Pace 7:00	Ruhetag	60 min Dauerlauf Pace 6:50 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	Tempolauf 8/15/8/15 min 10 min ein- und auslaufen 8 min Pace 5:50 15 min Pace 6:05 4 min Pause	60 min Dauerlauf Pace 7:10
WOCHE 11	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 6:50	Ruhetag	75 min Dauerlauf, locker Pace 7:10	30 min Dauerlauf Pace 6:45 10 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 4 x 6 min Pace 5:50 4 min Pause	Ruhetag
WOCHE 12	45 min Dauerlauf Pace 7:10	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 10 min Pace 6:00 5 min Pause 4 x 1 min Pace 5:40 2 min Pause	Ruhetag	35 min Dauerlauf Pace 7:00	Ruhetag	Ruhetag	