

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1	45 min Dauerlauf Pace 6:30 10 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 4x 8 min Pace 5:30 3 min Pause	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 6:30	30 min Dauerlauf 6:10 Pace 20 min Stabilisationstraining	80 min Dauerlauf Pace 6:40
WOCHE 2	20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 12x 1 min Pace 5:10 1 min Pause	50 min Dauerlauf Pace 6:30 10 min Stabilisationstraining	Ruhetag	35 min Tempo-Dauerlauf 10 min ein- und auslaufen Pace 5:25	70 min Dauerlauf Pace 6:45
WOCHE 3	10 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 10x 2 min Pace 5:10 1,5 min Pause	Ruhetag	100 min Dauerlauf, locker Pace 6:40	Ruhetag	60 min Dauerlauf Pace 6:20 10 min Stabilisationstraining	45 min Dauerlauf Pace 6:15 6x 100 m Steigerung Pause: zurück zum Start gehen
WOCHE 4	40 min Dauerlauf Pace 6:20 10 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 6x 5 min Pace 5:20 3 min Pause	30 min Dauerlauf Pace 6:30	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 6:10 4x 100 m Steigerung Pause: zurück zum Start gehen	40 min Tempo-Dauerlauf 10 min ein- und auslaufen Pace 5:25
WOCHE 5	Ruhetag	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 6:10 20 min Stabilisationstraining	80 min Dauerlauf, locker Pace 6:25	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 15x 1 min Pace 5:10 1 min Pause	Ruhetag
WOCHE 6	50 min Dauerlauf, locker Pace 6:20 10 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 2x 15 min Pace 5:25 5 min Pause	Ruhetag	90 min Dauerlauf, locker Pace 6:15	20 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 10x 2 min Pace 5:10 2 min Pause

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 7	50 min Dauerlauf Pace 6:30	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 6:15 10 min Stabilisationstraining	8 km Dauerlauf mit Tempowechsel 10 min ein- und auslaufen 1 km Pace 5:20 & Pace 6:00 im Wechsel	Ruhetag	90 min Dauerlauf, locker Pace 6:30	30 min Stabilisationstraining
WOCHE 8	60 min Dauerlauf Pace 6:20	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 3 x 10 km Pace 5:30 5 min Pause	Ruhetag	75 min Dauerlauf, locker Pace 6:30 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	30 min Dauerlauf, locker Pace 5:55	105 min Dauerlauf Pace 6:30
WOCHE 9	40 min Dauerlauf Pace 6:15 10 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 15 x 1 min Pace 5:10 1 min Pause	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 6:20	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 6:10	60 min Gesteigerter Lauf 20/20/20 min Pace 6:25 Pace 5:50 Pace 5:15
WOCHE 10	40 min Dauerlauf Pace 6:30	Ruhetag	60 min Dauerlauf Pace 6:20 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 6:10	15/8/15/8 min Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 15 min Pace 5:30 8 min Pace 5:20 4 min Pause	Ruhetag
WOCHE 11	20 min Stabilisationstraining	90 min Dauerlauf Pace 6:20	Ruhetag	60 min Dauerlauf, locker Pace 6:30 10 min Stabilisationstraining	30 min Dauerlauf Pace 6:00	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 4 x 6 min Pace 5:20 3 min Pause	Ruhetag
WOCHE 12	45 min Dauerlauf Pace 6:20	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 10 min Pace 5:25 5 min Pause 4 x 1 min Pace 5:10 1 min Pause	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 6:15	Ruhetag	Ruhetag	