

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1	Tempolauf 3/2/1/1 km 10 min ein- und auslaufen 5/3/2 min Pause 3 km Pace 4:55 2 km Pace 4:50 1 km Pace 4:45	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 6:00	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:50 20 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 10x 1 min Pace 4:40 1 min Pause	Ruhetag	100 min Dauerlauf, locker Pace 6:00
WOCHE 2	20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 15x 1 min Pace 4:40 1 min Pause 10 min auslaufen	30 min Dauerlauf, locker Pace 6:00	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:40 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	110 min Dauerlauf, locker Pace 6:00
WOCHE 3	Ruhetag	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:50 10 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 3x 12 min Pace 4:55 4 min Pause	Ruhetag	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:45 20 min Stabilisationstraining	30 min Dauerlauf, locker Pace 5:25	120 min Dauerlauf, locker Pace 6:00
WOCHE 4	Ruhetag	40 min Dauerlauf, locker Pace 6:00 20 min Stabilisationstraining	30 min Dauerlauf, locker Pace 5:50	Ruhetag	30 min Dauerlauf, locker Pace 5:25 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	130 min Dauerlauf, locker Pace 5:55
WOCHE 5	20 min Stabilisationstraining	75 min Dauerlauf, locker Pace 6:00	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 20x 1 min Pace 4:40 1,5 min Pause	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:50	15 min Stabilisationstraining	90 min Dauerlauf, locker Pace 5:50
WOCHE 6	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:55 20 min Stabilisationstraining	60 min Gesteigerter Lauf 25/25/10 min Pace 5:40 Pace 5:10 Pace 4:40	Ruhetag	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:50 15 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 5x 6 min Pace 4:45 3 min Pause	Ruhetag	120 min Dauerlauf, locker

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 7	20 min Stabilisationstraining	40 min Dauerlauf Pace 5:40	2/1/2/1 km Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 2 km Pace 4:50 1 km Pace 4:40 2 min Pause	60 min Dauerlauf, locker Pace 5:50 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	30 min Dauerlauf, locker Pace 5:40 4 x 100 m Steigerung Pause: zurück zum Start gehen	8 km Tempo-Dauerlauf 10 min ein- und auslaufen Pace 4:50
WOCHE 8	Ruhetag	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:40	30 min Dauerlauf, locker Pace 5:20 15 min Stabilisationstraining	60 min Dauerlauf, locker Pace 5:50	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 5:20 10 min Stabilisationstraining	130 min Dauerlauf Pace 5:55
WOCHE 9	Ruhetag	60 min Dauerlauf, locker Pace 6:00 20 min Stabilisationstraining	80 min Gesteigertes Lauf 30/30/20 min Pace 5:45 Pace 5:15 Pace 4:45	Ruhetag	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:45 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	150 min Dauerlauf, locker Pace 6:00
WOCHE 10	Ruhetag	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:50	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 15 x 1 min Pace 4:40 1 min Pause	90 min Dauerlauf Pace 5:55	20 min Stabilisationstraining	30 min Dauerlauf Pace 5:40	10 km Tempo-Dauerlauf 10 min ein- und auslaufen Pace 4:50
WOCHE 11	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 5:50 10 min Stabilisationstraining	Ruhetag	60 min Gesteigertes Lauf 20/20/20 min Pace 5:30 Pace 5:05 Pace 4:40	45 min Dauerlauf Pace 6:00	80 min Dauerlauf Pace 5:45	45 min Dauerlauf 06:00 20 min Stabilisationstraining
WOCHE 12	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 3 km Pace 4:50 5 min Pause 1 km Pace 4:35	Ruhetag	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:45 5 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	