

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1	Tempolauf 3/2/3/1 km 10 min ein- und auslaufen 3 km Pace 4:25 2 km Pace 4:20 1 km Pace 4:15 3 min Pause	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 5:20	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:30 20 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 18x 1 min Pace 4:05 1 min Pause	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:10 10 min Stabilisationstraining	120 min Dauerlauf, locker Pace 5:30
WOCHE 2	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 5:10	60 min Gesteigertes Lauf 20/20/20 min Pace 5:20 Pace 4:50 Pace 4:20	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:20 20 min Stabilisationstraining	60 min Dauerlauf, locker Pace 5:05	Ruhetag	125 min Dauerlauf, locker Pace 5:30
WOCHE 3	Ruhetag	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:15 10 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 8x 1 km Pace 4:15 2 min Pause	Ruhetag	60 min Dauerlauf, locker Pace 5:10 20 min Stabilisationstraining	30 min Dauerlauf, locker Pace 5:20	50 min Tempo-Dauerlauf 10 min ein- und auslaufen Pace 4:25
WOCHE 4	Ruhetag	40 min Dauerlauf, locker 5:15 Pace 20 min Stabilisationstraining	60 min Dauerlauf, locker 5:30 Pace	Ruhetag	30 min Dauerlauf, locker Pace 4:50 20 min Stabilisationstraining	140 min Dauerlauf, locker Pace 5:20	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:10
WOCHE 5	Ruhetag	90 min Dauerlauf, locker Pace 5:30	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:10	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 4x 8 min Pace 4:20 3 min Pause	Ruhetag	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:15 20 min Stabilisationstraining	130 min Dauerlauf 100 min Pace 5:20 30 min Pace 4:30
WOCHE 6	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 5:20 20 min Stabilisationstraining	80 min Gesteigertes Lauf 30/30/20 min Pace 5:20 Pace 4:55 Pace 4:30	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:10 15 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 12x 1 min Pace 4:15 1 min Pause Pace 4:55	Ruhetag	150 min Dauerlauf, locker Pace 5:20

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 7	40 min Dauerlauf, locker Pace 5:10 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	3/2/3/1 km Tempolauf 3 km Pace 4:20 2 km Pace 4:15 1 km Pace 4:10	60 min Dauerlauf, locker Pace 5:20 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	30 min Dauerlauf, locker Pace 5:20	60 min Tempo-Dauerlauf 10 min ein- und auslaufen Pace 4:25
WOCHE 8	Ruhetag	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:25	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:10 15 min Stabilisationstraining	60 min Dauerlauf, locker Pace 5:30	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 4:55 10 min Stabilisationstraining	160 min Dauerlauf 120 min Pace 5:30 40 min Pace 4:30
WOCHE 9	Ruhetag	60 min Dauerlauf, locker Pace 5:20 20 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 2x 15 min Pace 4:20 8 min Pause	Ruhetag	45 min Dauerlauf, locker Pace 5:10 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	190 min Dauerlauf, locker Pace 5:20
WOCHE 10	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 5:10	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 8x 3 min Pace 4:20 2 min Pause	60 min Dauerlauf Pace 5:20 4x 100 m Steigerung Pause: zurück zum Start gehen	40 min Dauerlauf Pace 5:10 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	120 min Dauerlauf 90 min Pace 5:10 30 min Pace 4:25
WOCHE 11	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 5:15 20 min Stabilisationstraining	30 min Dauerlauf Pace 5:00	45 min Gesteigerter Lauf 15/15/15 min Pace 5:10 Pace 4:45 Pace 4:20	45 min Dauerlauf Pace 5:30	Ruhetag	80 min Dauerlauf Pace 5:20 20 min Stabilisationstraining
WOCHE 12	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 10 min Pace 4:25 5 min Pause 4 x 1 min Pace 4:10 1 min Pause	Ruhetag	40 min Dauerlauf, locker 5:20 Pace 5 min Stabilisationstraining	Ruhetag	20 min Dauerlauf, locker nach eigenem Gefühl 4x 100 m Steigerung Pause: zurück zum Start gehen	