

	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
1. Woche	4 km Fahrtspiel je 45/60 s	6-8 km locker laufen	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 12 km
2. Woche	6 km Fahrtspiel je 90/90 s	6-8 km locker laufen	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 12-14 km
3. Woche	Tempolauf mit mehrmals 300 - 1.000 m	6-8 km locker laufen	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 15 km
4. Woche	Tempolauf mit mehrmals 300 - 1.000 m	8 km locker laufen	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 14-16 km
5. Woche	Tempolauf mit mehrmals 300 - 1.000 m	10 km locker laufen	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 16 km
6. Woche	Tempolauf mit mehrmals 300 - 1.000 m	10 km locker laufen	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 15-18 km
7. Woche	Tempolauf mit mehrmals 300 - 1.000 m	10 km locker laufen	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 17 km
8. Woche	Tempolauf mit mehrmals 300 - 1.000 m	10 km locker laufen	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 16 km
9. Woche	Tempolauf mit mehrmals 300 - 1.000 m	Pause/Ruhetag	6 km flotter Dauerlauf	langer Lauf 13 km
10. Woche	5 km Dauerlauf	Pause/Ruhetag	Pause/Ruhetag	Halbmarathon