

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	1	RUHE	Locker Laufen, 30min + Dehnen	Cross-Training, 40min + Dehnen	Stabiler Lauf, 30min	RUHE	Cross-Training, 30min + Dehnen	Lang Laufen/Gehen: 90min (10min Gehen + 20min locker Laufen; 3x wiederholen)	
	2	Pilates Kurs oder Cross-Training, 30min	Locker Laufen, 30min	Cross-Training, 40min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 3min Laufen mit 20s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Cross-Training, 30min + Dehnen	Lang Laufen/Gehen: 105min (10min Gehen + 25min locker Laufen; 3x wiederholen)	
	3	Pilates Kurs oder Cross-Training, 30min	Locker Laufen, 30min	Cross-Training, 40min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 3 x 4min Laufen mit 20s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Cross-Training, 30min + Dehnen	Lang Laufen/Gehen: 105min (10min Gehen + 25min locker Laufen; 3x wiederholen)	
	4	RUHE oder Yoga	Cross-Training, 2 x 20min + Dehnen (Rad / Rudern / Stepper)	Erholungslauf, 30min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 4min Laufen mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Leichtes Cross-Training, 30min	Lang Laufen/Gehen: 105min (5min Gehen, + 30min locker Laufen; 3x wiederholen)	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	5	RUHE	Stabiler hügeliger Lauf: 40min	Cross-Training, 30 min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 4min Laufen mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Cross-Training, 30min	Lang Laufen/Gehen: 120min (5min Gehen, 35min Laufen; 3x wiederholen)	
	6	RUHE	Stabiler Lauf, 40min + Dehnen, 20min	Cross-Training, 40min + Dehnen	Stabiler hügeliger Lauf, 40min	RUHE	Cross-Training, 30min + Dehnen	Lang Laufen/Gehen: 90min (5min Gehen, 25min locker Laufen; 3x wiederholen)	
	7	Yoga	Erholungslauf, 30min + Gewichtstraining, 15min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 5min Laufen mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Erholungslauf, 35min	RUHE	Cross-Training, 45min	Lang Laufen/Gehen 135min (5min Gehen 40min locker Laufen; 3x wiederholen)	
	8	RUHE	Erholungslauf, 25min + Gewichtstraining 15min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 5min Laufen mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Stabiler hügeliger Lauf, 40min	Cross-Training, 20min + Gewichtstraining, 20min	Lang Laufen/Gehen: 160min (5min Gehen 35min locker Laufen; 4x wiederholen)	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	9	Yoga + voll Dehnen	Erholungslauf, 30min	Cross-Training, 20min + Dehnen + Gewichtstraining, 20min	45min hügelig mit 4 x 5min @ 80% mit 2min Jogging- Erholung	RUHE	Schwimmen + Cross-Training, 30min	Lang Laufen, 80min, locker. Kurz Gehen, falls nötig.	
	10	Yoga oder Pilates Kurs	Cross-Training, 3 x 20min (Gewicht, 20min + Basis, 20min + Beine, 20min) + Dehnen	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 5min Laufen mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Erholungslauf, 30min	RUHE	HALB MARATHON RENNEN oder eine HM-Distanz bei Marathon-Tempo	
	11	RUHE oder Yoga	Cross-Training, 30min + Dehnen	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 4 x 6min Laufen mit 2min Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Erholungslauf, 30min + Gewichtstraining, 15min	RUHE	Lang Laufen/Gehen: 180min (5min Gehen, 55min locker Laufen; 3x wiederholen)	
	12	Yoga oder Pilates Kurs	60 min: 20min Rudern, 20min Stepper, 20min Cross Trainer	Erholungslauf, 30min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 3 x 8min Laufen mit 2min Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Erholungslauf, 20min + Dehnen	Lang Laufen/Gehen: 200min (5min Gehen, 45min locker Laufen; 4x wiederholen)	

	WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
	13	Pilates Kurs	Cross-Training, 3 x 20min stabile Belastung + Dehnen	Stabiler hügeliger Lauf, 45min	RUHE	Locker Laufen, 40min + Gewichtstraining, 20min	Cross-Training, 30min + Dehnen	Lang Laufen/Gehen: 180min (25min bei Marathon-Tempo + 5min Gehen x6)	
	14	Yoga oder Dehnen	Cross-Training, 20min + Gewichtstraining, 20min + Rudern, 20min	RUHE	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 5 x 5min Laufen mit 90s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Erholungslauf, 30min	Lang Laufen, 120min (25min bei Marathon-Tempo + 5min Gehen x4)	
	15	RUHE - Yoga / Pilates Kurs	Erholungslauf, 30min	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 3 x 5min Laufen mit 2min Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	Cross-Training, 30min + Dehnen	RUHE	Erholungslauf, 30min	Lang Laufen, 60min mit den letzten 30min bei Marathon-Zieltempo	
	16	RUHE - Yoga / Pilates Kurs	Schwellenlauf: 10min Aufwärmen + 2 x 5min Laufen mit 60s Jogging-Erholung dazwischen + 10min Abkühlen	RUHE	Lockerer Lauf, 25min	RUHE	Lockerer Lauf, 15min mit den letzten 5min bei Marathon-Tempo	MARATHON	