

|  | 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   |  |
|--|----------|--------|--|--|--|-----------------------------------|---|---|--|
|  | <b>5</b> | RUHE   | Stabiler hügeliger Lauf: 40min                       | Cross-Training, 30 min   | Schwellenlauf:<br>10min Aufwärmen +<br>4 x 4min Laufen mit<br>90s Jogging-Erholung<br>dazwischen<br>+ 10min Abkühlen | RUHE                              | Cross-Training, 30min                                 | Lang Laufen/Gehen:<br>120min (5min Gehen,<br>35min Laufen;<br>3x wiederholen)       |  |
|  | <b>6</b> | RUHE   | Stabiler Lauf, 40min +<br>Dehnen, 20min              | Cross-Training,<br>40min + Dehnen  | Stabiler hügeliger<br>Lauf, 40min  | RUHE                              | Cross-Training, 30min<br>+ Dehnen                     | Lang Laufen/Gehen:<br>90min (5min Gehen,<br>25min locker Laufen;<br>3x wiederholen) |  |
|  | <b>7</b> | Yoga   | Erholungslauf, 30min<br>+ Gewichtstraining,<br>15min | Schwellenlauf:<br>10min Aufwärmen +<br>4 x 5min Laufen mit<br>90s Jogging-Erholung<br>dazwischen<br>+ 10min Abkühlen | Erholungslauf, 35min   | RUHE                              | Cross-Training, 45min                                 | Lang Laufen/Gehen<br>135min (5min Gehen<br>40min locker Laufen;<br>3x wiederholen)  |  |
|  | <b>8</b> | RUHE   | Erholungslauf, 25min<br>+ Gewichtstraining<br>15min  | Schwellenlauf:<br>10min Aufwärmen +<br>4 x 5min Laufen mit<br>90s Jogging-Erholung<br>dazwischen<br>+ 10min Abkühlen | RUHE   | Stabiler hügeliger<br>Lauf, 40min | Cross-Training, 20min<br>+ Gewichtstraining,<br>20min | Lang Laufen/Gehen:<br>160min (5min Gehen<br>35min locker Laufen;<br>4x wiederholen) |  |

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

|  | WOCHE     | MONTAG                     | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG  | SAMSTAG  | SONNTAG  |  |
|--|-----------|----------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
|  | <b>13</b> | 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) |  |
|  | <b>14</b> | 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)       |  |
|  | <b>15</b> | 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      |  |
|  | <b>16</b> | 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   |  |