

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	20-30min Stabi-training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe	45min locker laufen	20-30min Stabi-training		10min Einlaufen; 5x1km in 10km-Pace ** (3min Trabpause) ; 10min Auslaufen	90min Longrun
2	20-30min Stabi-training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe	50min locker laufen	20-30min Stabi-training		10min Einlaufen, 2x5x200m VO2max (gerne bergauf); 1-2min Trabpause oder bergab zurück zum Start; 5min Trabpause zwischen den Serien; 10min Auslaufen	100min Longrun
3	20-30min Stabi-training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe	60min locker laufen	20-30min Stabi-training		10min Einlaufen; 3x2km in Halbmarathon-Pace* (2-3min Trabpause); 10min Auslaufen	110min Longrun
4	20-30min Stabi-training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe		Frei oder 45min Rad/Schwimmen		45min locker laufen	90min alternatives Ausdauertraining, 20-30min Stabitraining
5	20-30min Stabi-training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe	60min locker laufen	20-30min Stabi-training		10min Einlaufen; 2x20min Fahrtspiel; 10min Auslaufen	110min Longrun
6	20-30min Stabi-training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe	65min locker laufen	20-30min Stabi-training		10min Einlaufen; 4x2km in Halbmarathon-Pace* (2-3min Trabpause); 10min Auslaufen	120min Longrun
7	20-30min Stabi-training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe	60min locker laufen	20-30min Stabi-training		10min Einlaufen; 12km Tempowechsellauf***; 10min Auslaufen	130min Longrun
8	20-30min Stabi-training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe		Frei oder 45min Rad/Schwimmen		45min locker laufen	100min alternatives Ausdauertraining, 20-30min Stabitraining
9	20-30min Stabi-training	10min Einlaufen; 10min Lauf-Abc, 3x3000m in Halbmarathon-Pace* (3min Trabpause); 10min Auslaufen	65min locker laufen	20-30min Stabi-training		60min locker laufen	140min Longrun mit 3km Endbeschleunigung in Marathon-Tempo
10	20-30min Stabi-training	10min Einlaufen; 10min Lauf-Abc, 4x2000m in Halbmarathon-Pace* (3min Trabpause); 10min Auslaufen	70min locker laufen	20-30min Stabi-training		60min locker laufen	140min Longrun mit 4km Endbeschleunigung

11	20-30min Stabi- training	10min Einlaufen; 10min Lauf-Abc, 4x3000m in Halbmarathon- Pace* (3min Trabpause); 10min Auslaufen	70min locker laufen	20-30min Stabi- training		60min locker laufen	140min Longrun mit 5km Endbeschle- unigung
12	20-30min Stabi- training	30min locker laufen, 10min Lauf Abc, 5-8x80m Steigerungsläufe		Frei oder 45min Rad/Schwi- mmen		45min locker laufen	120min alternatives Ausdauer- training, 20-30min Stabitraining
13	20-30min Stabi- training	10min Einlaufen; 10min Lauf-Abc, 3km/4km/3km in Halbmarathon- Pace* (3min Trabpause); 10min Auslaufen	70min locker laufen	20-30min Stabi- training		60min locker laufen	30km Longrun mit 5km Endbeschle- unigung
14	20-30min Stabi- training	10min Einlaufen; 10min Lauf-Abc, 3x5km Marathon- Pace (3min Trabpause); 10min Auslaufen	60min locker laufen	20-30min Stabi- training		60min locker laufen	32km Longrun mit 6km Endbeschle- unigung
15	20-30min Stabi- training	10min Einlaufen; 10min Lauf-Abc, 4x5km Marathon- Pace (3min Trabpause); 10min Auslaufen	60min locker laufen	20-30min Stabi- training		60min locker laufen	32km Longrun mit 8km Endbeschle- unigung
16	20-30min Stabi- training	10min Einlaufen; 10min Lauf-Abc, 3x2km Marathon- Pace (3min Trabpause); 10min Auslaufen		20min locker laufen	10min Stabi- train- ning	Marathon	

* oder bei 85-90% der maximalen Herzfrequenz

** oder bei 90-95% der maximalen Herzfrequenz

*** immer im Wechsel 1km in Halbmarathon-Tempo und 1km im zügigen
Dauerlauf tempo (ca. 75% dem maximalen Herzfrequenz)