

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 km	Ruhetag	4x5 min laufen GP'2 Dehnen	Ruhetag	4x6 min laufen GP'3 im Anschluss 15 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	30 min schnelles Walking oder 2x10 min lockeres laufen mit zügiger GP'3
10 km*	Ruhetag	40 min lockerer DL & 3x100m GP zurück	Ruhetag	3km EL, 4x4min schnell P'4, 2km AL	Ruhetag	Ruhetag	50 min lockerer DL
15 km	10 km DL & 4x100 m GP-zurück, Dehnen	Ruhetag	3 km EL, Laufkoordination, 5-6 x 1 km in 3:55 min TP'3, 2km AL	6 km lockerer DL & Dehnen & Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	60 min lockerer DL

Legende:

DL: Dauerlauf EL: Einlaufen (lockeres Einlaufen) AL: Auslaufen (lockeres Ausjoggen) lockerer DL: "Laufen ohne zu schnaufen,, ca. 70-75% HF_{max}
P' : Pause in Minuten TP': Trabpause in Minuten GP': Gehpause in Minuten

* Auch für Personen geeignet die 12km oder 10km in 50min laufen wollen, dann nur ggf. die Geschwindigkeiten etwas schneller wählen