

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 km	Ruhetag	3x7 min laufen GP'2 Laufkoordination 2 x 6 Übungen Dehnen	Ruhetag	3x8 min laufen GP'3, im Anschluss 15-20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	20-25min lockeres Laufen am Stück & Dehnen
10 km*	Ruhetag	40 min lockerer DL & Laufkoordination 2x6 Übungen 3xca. 100m GP zurück	Ruhetag	3km EL, 4 Übungen Laufkoordination, 2 Stg. 3x2 km in 5:55 - 6 min/km GTP' 5-6, 2km AL	Ruhetag oder Dehnen & Stabilisatio nstraining	Ruhetag	50 min lockerer DL & Dehnen
15 km	10 km DL & Laufkoordination 2x8 Übungen, 2x ca. 100m GP zurück & Dehnen	Ruhetag	10min EL, Laufkoordination 6 Übungen 10x300m TP'1 in 61 Sek., 10min AL	10 km lockerer DL & Dehnen	Ruhetag	3km EL, 6 Übungen Koordination, 2x3km in 12:15min P'4, 3km AL	70 min lockerer DL & Dehnen

Legende:

DL: Dauerlauf EL: Einlaufen (lockeres Einlaufen) AL: Auslaufen ( lockeres Ausjoggen) lockerer DL: "Laufen ohne zu schnaufen,, ca. 70-75% HF<sub>max</sub>  
P': Pause in Minuten TP': Trabpause in Minuten GP': Gehpause in Minuten GTP: Geh-Trabpause Stg.: Steigerungen à 70m

\* 10km in 50min: Donnerstag 3x2 km in 4:55 min/km