

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 km	Ruhetag	3x8-10min laufen 2-3min GP	Ruhetag	6min EL, Laufkoordination, 10x100m GP zurück, 10min AL Dehnen	Ruhetag	Ruhetag	30 min lockeres Laufen
10 km*	Ruhetag	15min EL, Laufkoordination, 5km in 6 min/km, 10min AL , Dehnen	Ruhetag	40min DL, Laufkoordination, 3 Stg. 3x100m GP	Ruhetag	20min DL, 5x100m GP zurück, Stabilisationstraining	50 min lockerer DL
15 km	Ruhetag	12km DL & Stabilisation	10min EL, 6 Übungen Laufkoordination, 6x1000m 3:50min P'4	30min lockeres joggen, Dehnen	Ruhetag	3km EL, 6 Übungen Koordination, 5km 4:10-4:15min/km, 2-3km AL	70 min lockerer Dauerlauf

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 GTP: Geh-Trabpause Stg.: Steigerungen à 70m

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