


Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 km	Ruhetag	3x5-7 min laufen TP'2-3, Dehnen	Stabilisations- training	Ruhetag	2 km lockerer Lauf, Laufkoordination, 2 Steigerungen	Ruhetag	
10 km	Ruhetag	10min locker, 2x1km Zieltempo P'5, 10min locker	6-8km DL & Stabilisation & Dehnen	Ruhetag	15 min lockerer DL, Laufkoordination, 3 Steigerungen	Ruhetag	
15 km	Ruhetag	3km EL, 2x2km Renntempo (4min/km) P'6 2km AL	10km DL & 3x100m & Stabilisation	Ruhetag	6 km lockerer DL, Laufkoordination, 3 Steigerungen	Ruhetag	

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