

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
(1) 13.-19.07.	Ruhetag	10 min langsamer DL; 15 min FS; 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	50 min langsamer DL	Ruhetag	40 min lockerer DL
(2) 20.-26.07.	Ruhetag	10 min langsamer DL; 20 min FS; 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	60 min langsamer DL	Ruhetag	40 min lockerer DL
(3) 27.07.-02.08.	Ruhetag	Ruhetag	10 min langsamer DL; 25 min FS; 10 min langsamer DL	Ruhetag	70 min langsamer DL	Ruhetag	30 min lockerer DL; danach 3 SL
(4) 03.-09.08.	Ruhetag	Ruhetag	10 min langsamer DL; 4x 3 min schnell (TP: 2 min); 10 min langsamer DL	Ruhetag	75 min langsamer DL	Ruhetag	30 min lockerer DL; danach 3 SL
(5) 10.-16.08.	Ruhetag	Ruhetag	10 min langsamer DL; 5x 3 min schnell (TP: 2 min); 10 min langsamer DL	Ruhetag	60 min langsamer DL	Ruhetag	30 min lockerer DL; danach 3 SL
(6) 17.-23.08.	Ruhetag	10 min langsamer DL; 3x 5 min schnell (TP: 2 min); 5 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	15 min langsamer DL; danach 3 SL	Ruhetag	10-km Wettkampf

Legende:

DL	Dauerlauf	FS	Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über unterschiedl. Entfernungen; Läufer bestimmte Tempo und Entfernung)
TP	Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen)	SL	Steigerungslauf (80-100 m Steigerung vom Trab zum Sprint)
Langsamer DL	Puls unter 70-75% der MHF	TL	Tempodauerlauf (immer mit 10min Ein-/Auslaufen)
Ruhiger DL	Puls etwa 75% der MHF		
Lockerer DL	Puls etwa 75-80% der MHF	Achtung:	Eine Teilnahme am 1. 10-km Wettkampf setzt voraus, dass die 10 km am Stück gelaufen werden können
Zügiger DL	Puls etwa 80-85% der MHF		

Faustformel für realistische Endzeiten

	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(1) 13.-19.07.	Montag	0,00				Ruhetag
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				Ruhetag
	Donnerstag	0,00				Ruhetag
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				Ruhetag
	Sonntag	0,00				
Woche		0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(2) 20.-26.07.	Montag	0,00				Ruhetag
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				Ruhetag
	Donnerstag	0,00				Ruhetag
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				Ruhetag
	Sonntag	0,00				
Woche		0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(3) 27.07.-02.08.	Montag	0,00				Ruhetag
	Dienstag	0,00				Ruhetag
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				Ruhetag
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				Ruhetag
	Sonntag	0,00				
Woche		0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
9.08.	Montag	0,00				Ruhetag
	Dienstag	0,00				Ruhetag
	Mittwoch	0,00				

(4) 03.-0	Donnerstag	0,00				Ruhetag
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				Ruhetag
	Sonntag	0,00				
Woche		0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(5) 10.-16.08.	Montag	0,00				Ruhetag
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				Ruhetag
	Donnerstag	0,00				Ruhetag
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				Ruhetag
	Sonntag	0,00				
Woche		0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(6) 17.-23.08.	Montag	0,00				Ruhetag
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				Ruhetag
	Donnerstag	0,00				Ruhetag
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				Ruhetag
	Sonntag	0,00				10-km Wettkampf
Woche		0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				