

Wo	Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1	08.03.-14.03.	Ruhetag	40 min lockerer DL, anschließend 3 SL	35 min zügiger DL	Ruhetag	40 min lockerer DL	Ruhetag
2	15.03.-21.03.	Ruhetag	40 min lockerer DL, anschließend 3 SL	35 min FS	Ruhetag	40 min lockerer DL	Ruhetag
3	22.03.-28.03.	Ruhetag	40 min lockerer DL, anschließend 3 SL	40 min zügiger DL	Ruhetag	40 min lockerer DL	Ruhetag
4	29.03.-04.04.	Ruhetag	40 min lockerer DL, anschließend 3 SL	40 min FS	Ruhetag	30 min lockerer DL	Ruhetag
5	05.04.-11.04.	Ruhetag	40 min lockerer DL, anschließend 3 SL	10 min langsamer DL, 4x 3min schnell (TP 3 min), 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
6	12.04.-18.04.	Ruhetag	Ruhetag	45 min langsamer DL	Ruhetag	40 min lockerer DL	Ruhetag
7	19.04.-25.04.	Ruhetag	45 min lockerer DL, anschließend 3 SL	45 min zügiger DL	Ruhetag	40 min langsamer DL	Ruhetag
8	26.04.-02.05.	Ruhetag	45 min langsamer DL, anschließend 3 SL	10min langsamer DL, 6x 3 min schnell (TP 3 min), 10min langsamer DL	Ruhetag	40 min lockerer DL	Ruhetag
9	03.05.-09.05.	Ruhetag	40 min lockerer DL, anschließend 3 SL	10 min langsamer DL, 3x 6 min schnell (TP 4 min), 10 min langsamer DL	Ruhetag	40 min lockerer DL	Ruhetag
10	10.05.-15.05.	Ruhetag	5 min langsamer DL, 15 min zügiger DL, 5 min langsamer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, anschließend 3 SL	Ruhetag	15. Mai 2010 – Luxemburg Halb-Marathon

**Legende:**

DL	Dauerlauf	Zügiger DL	Puls etwa 80-85% der MHF
TP	Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen)	FS	Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über untr Läufer bestimmte Tempo und Entfernung)
Langsamer DL	Puls unter 70-75% der MHF	RT	Renntempo (Tempo am Marathontag)
Ruhiger DL	Puls etwa 75% der MHF	SL	Steigerungslauf (80-100 Meter Steigerung)
Lockerer DL	Puls etwa 75-80% der MHF	TL	Tempodauerlauf (immer mit 10min Ein-/Au

**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

Sonntag	Total
60 min langsamer DL	??km
70 min langsamer DL	??km
80 min langsamer DL	??km
90 min langsamer DL	??km
10km-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz)	??km
90 min langsamer DL	??km
100 min langsamer DL	??km
110 min langsamer DL	??km
80 min langsamer DL	??km
	??km

erschiedl. Entfernungen;

vom Trab zum Sprint)  
(laufen)

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
08.03.-14.03.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
15.03.-21.03.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
22.03.-28.03.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
29.03.-04.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
05.04.-11.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				10km-Wettkampf oder Testlauf
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
12.04.-18.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
19.04.-25.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
26.04.-02.05.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
03.05.-09.05.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
10.05.-15.05.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	21,00				15. Mai 2010 – Luxemburg Halb-Marathon
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	21,00				
Gesamtdistanz:		21,000				