

| Wo | Datum | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Total |
|----|---------------|---------------------------|---|--|---|--|---|---|--------|
| 1 | 22.02.-28.02. | 7 km (40 min) ruhiger DL | 30 min Schwimmen | 7 km (40 min) ruhiger DL; danach 5 SL | TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 6x 1 km (TP: 3 min); 3 km Auslaufen | 7 km (40 min) ruhiger DL | Ruhetag | 25 km langsamer DL; vorsichtig beginnen! | ~65 km |
| 2 | 01.03.-07.03. | 7 km (40 min) ruhiger DL | Ruhetag | TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 8x 800 m in 3:15 min (TP: 3 min); 3 km Auslaufen | 9 km (50 min) ruhiger DL | 30 min Schwimmen | 7 km (40 min) lockerer DL; danach 3 SL | 25 km langsamer DL; danach 3 SL | ~70 km |
| 3 | 08.03.-14.03. | 7 km (40 min) ruhiger DL | 30 min Schwimmen | 12 km (70 min) lockerer DL | Ruhetag | 2 km Einlaufen; 10 km FS; 3 km Auslaufen | 9 km (50 min) ruhiger DL | 30 km langsamer DL | ~75 km |
| 4 | 15.03.-21.03. | 7 km (40 min) ruhiger DL | TL im HM RT: 2 km Einlaufen; 3x 3 km (TP: 5 min); 2 km Auslaufen | Ruhetag | 7 km (40 min) lockerer DL | 3 km Einlaufen; 8 km RT; 4 km Auslaufen | 6 km (30 min) ruhiger DL | 30 km langsamer DL; vorsichtig beginnen! | ~80 km |
| 5 | 22.03.-28.03. | 9 km (50 min) ruhiger DL | TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 10x 400 m (TP: 200 m); 3 km Auslaufen | 9 km (50 min) ruhiger DL | Ruhetag | 3 km Einlaufen; 8 km RT; 3 km Auslaufen | 7 km (40 min) ruhiger DL | 30 km langsamer DL; danach 5 SL | ~80 km |
| 6 | 29.03.-04.04. | 7 km (40 min) ruhiger DL | 30 min Schwimmen | TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 4x 1 km (TP: 3 min); 3 km Auslaufen | 7 km (40 min) langsamer DL | Ruhetag | 4 km (20 min) langsamer DL; danach 5 SL | Halbmarathon Wettkampf (oder Testlauf mit derselben Distanz) | ~50km |
| 7 | 05.04.-11.04. | 7 km (40 min) ruhiger DL | 9 km (50 min) ruhiger DL | Ruhetag | 13 km (75 min) lockerer DL | 3 km Einlaufen; 10 km FS; 3 km Auslaufen | 6 km (30 min) ruhiger DL | 30 km langsamer DL | ~80 km |
| 8 | 12.04.-18.04. | 7 km (40 min) ruhiger DL | TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 10x 800 m in 3:15 min (TP: 3 min); 3 km Auslaufen | 7 km (40 min) ruhiger DL | Ruhetag | 3 km Einlaufen; 10 km RT; 3 km Auslaufen | 7 km (40 min) langsamer DL | 32 km langsamer DL | ~90 km |
| 9 | 19.04.-25.04. | 30 min Schwimmen | 12 km (70 min) ruhiger DL | TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 4x 2 km (TP: 3:30 min); 3 km Auslaufen | 7 km (40 min) lockerer DL | 3 km Einlaufen; 10 km RT; 3 km Auslaufen | Ruhetag | 32 km langsamer DL; Langsam beginnen. TL vom Freitag und 2 anstrengende Trainingswochen | ~85 km |
| 10 | 26.04.-02.05. | 7 km (40 min) ruhiger DL | TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 10x 400 m (TP: 90 sec); 3 km Auslaufen | 22 km sehr langsamer DL | Ruhetag | 7 km (40 min) lockerer DL | 7 km (40 min) lockerer DL; danach 5 SL | 10km Wettkampf (oder Testlauf mit derselben Distanz) | ~70 km |
| 11 | 03.05.-09.05. | 7 km (40 min) ruhiger DL | 6 km (30 min) lockerer DL | TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 1 km, 2 km, 3 km, 1 km (TP: 3 min, 4 min, 5 min); 3 km Auslaufen | Ruhetag | 25 km langsamer DL | 6 km (30 min) langsamer DL | Ruhetag | ~60 km |
| 12 | 10.05.-15.05. | 6 km (30 min) lockerer DL | 2 km Einlaufen; 5 km RT; 2 km Auslaufen | Ruhetag | 4 km (20 min) langsamer DL; danach 5 SL | 3 km (20 min) langsamer DL; danach 3x SL | 15. Mai 2010 – Luxemburg Marathon | | ~65 km |

Legende: DL

Dauerlauf

FS

Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über unterschiedl. Entfernungen;

| | | | |
|--------------|-------------------------------------|----------|--|
| TP | Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen) | | Läufer bestimmte Tempo und Entfernung) |
| | | SL | Steigerungslauf (80-100 meter 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 | 10 km RT | 4:10 min - 10 km Renntempo (41:45 min) für Marathonzeit |
| Lockerer DL | Puls etwa 75-80% der MHF | HM RT | 4:25 min - Halbmarathon Renntempo (1:32:50 h) für Marathonzeit |
| Zügiger DL | Puls etwa 80-85% der MHF | RT | 4:40 min - Renntempo am Marathontag |

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 |
|----------------|------------|-------|------------------|-----|---------------------------------------|--------------|
| 22.02.-28.02. | Montag | 5,60 | 5' 50" / 31' 57" | n/a | Strasse – abends, klar – 5 | Gut gelaufen |
| | Dienstag | 8,00 | 5' 40" / 45' 56" | n/a | Strasse – abends, bewölkt, windig – 3 | Gut gelaufen |
| | Mittwoch | 0,00 | | | | Ruhetag |
| | Donnerstag | 0,00 | | | | |
| | Freitag | 0,00 | | | | |
| | Samstag | 0,00 | | | | |
| | Sonntag | 0,00 | | | | |
| Woche | ~65 km | 13,60 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| Woche | Tag | KM | Tempo/Zeit | HF | Untergrund - Wetter - Temperatur | Bemerkungen |
| 01.03.-07.03. | Montag | 0,00 | | | | |
| | Dienstag | 0,00 | | | | |
| | Mittwoch | 0,00 | | | | |
| | Donnerstag | 0,00 | | | | |
| | Freitag | 0,00 | | | | |
| | Samstag | 0,00 | | | | |
| | Sonntag | 0,00 | | | | |
| Woche | ~70 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | ~75 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| Woche | Tag | KM | Tempo/Zeit | HF | Untergrund - Wetter - Temperatur | Bemerkungen |
| 1.03. | Montag | 0,00 | | | | |
| | Dienstag | 0,00 | | | | |
| | Mittwoch | 0,00 | | | | |

| | | | | | | |
|----------------|------------|-------|------------|----|----------------------------------|-------------|
| 15.03.-2 | Donnerstag | 0,00 | | | | |
| | Freitag | 0,00 | | | | |
| | Samstag | 0,00 | | | | |
| | Sonntag | 0,00 | | | | |
| Woche | ~80 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | ~80 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | ~50km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | | | | |
| Woche | ~80 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | ~90 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | ~85 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | ~70 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | ~60 km | 0,00 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 13,60 | | | | |
| 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 | 42,195 | | | | 15. Mai 2010 – Luxemburg Marathon |
| | Sonntag | 0,00 | | | | |
| Woche | ~65 km | 42,195 | | | | |
| Gesamtdistanz: | | 55,795 | | | | |