

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total
(1) 07.-13.07.	8km ruhiger DL	2km Ein/Auslaufen; TL im Gelände (Halbmarathon Tempo): 3x 10min (TP: 4min)	6km ruhiger DL	10km lockerer DL; danach 5x SL	Ruhetag	3km langsamer DL; 5km zügiger DL; 3km langsamer DL	25km langsamer DL	~70km
(2) 14.-20.07.	8km ruhiger DL	10km ruhiger DL	2km Ein/Auslaufen; TL, 7x 800m in 3:30 min (TP: 3min)	10km lockerer DL	8km ruhiger DL; am Ende Tempo steigern	Ruhetag or 5km ruhiger DL	25km langsamer DL (sehr langsam beginnen)	~75km
(3) 21.-27.07.	8km ruhiger DL	2km Ein/Auslaufen; TL: 3x 1,6km in 7:00 min (TP: 200m)	10km ruhiger DL	Ruhetag	2km Einlaufen; 8km FS; 2km Auslaufen	Ruhetag	28-30km langsamer DL	~70km
(4) 28.07.-03.08.	8km ruhiger DL	3km Ein/Auslaufen; TL, 10x 400m in 1:35 min (TP: 400m)	Ruhetag	10km ruhiger DL	2km Einlaufen; 8km RT; 2km Auslaufen	Ruhetag	30-32km langsamer DL	~75km
(5) 04.-10.08.	8km ruhiger DL	2km Ein/Auslaufen; TL, 8x 800m in 3:30 min (TP: 3min)	Ruhetag	10km lockerer DL	2km Einlaufen; 10km RT; 2km Auslaufen	Ruhetag	30km langsamer DL	~75km
(6) 11.-17.08.	8km ruhiger DL	Ruhetag	2km Ein/Auslaufen; TL (10km RT), 4x 800m in 3:20 min (TP: 3min)	8km ruhiger DL	Ruhetag	5km langsamer DL; danach 3x SL	Halbmarathon Wettkampf (oder Testlauf mit derselben Distanz)	~50km
(7) 18.-24.08.	Ruhetag oder 20 min Schwimmen	8km ruhiger DL	10km ruhiger DL	Ruhetag	2km Einlaufen; 10km FS; 2km Auslaufen	5km ruhiger DL	32km langsamer DL	~70km
(8) 25.-31.08.	8km ruhiger DL	3km Ein/Auslaufen; TL, 10x 800m in 3:30 min (TP: 3min)	Ruhetag	8km ruhiger DL	2km Einlaufen; 12km RT; 2km Auslaufen	Ruhetag	32km langsamer DL	~80km
(9) 01.-07.09.	Ruhetag	8km ruhiger DL	3km Ein/Auslaufen; TL, 4x 1,6km in 7:00 min (TP: 4min)	10km ruhiger DL	Ruhetag	35km langsamer DL	20 min Schwimmen	~70km
(10) 08.-14.09.	10km ruhiger DL	3km Ein/Auslaufen; TL, 10x 400m in 1:35 min (TP: 400m)	8km ruhiger DL	25km langsamer DL	Ruhetag	5km langsamer DL; danach 5x SL	10km Wettkampf (oder Testlauf mit derselben Distanz)	~75km
(11) 15.-21.09.	8km ruhiger DL	Ruhetag	2km Ein/Auslaufen; TL (Halbmarathon Tempo); 2x 3km (TP: 3min)	Ruhetag	20km sehr langsamer DL	8km lockerer DL	Ruhetag	~50km
(12) 22.-28.09.	6km lockerer DL	2km Einlaufen; 5km RT; 2km Auslaufen	Ruhetag	6km langsamer DL; danach 3x SL	Ruhetag	4km langsamer DL; danach 3x SL	28. Sep. 2008 – Berlin Marathon	~70km

<u>Legende:</u>	DL	Dauerlauf	Zügiger DL	Puls etwa 80-85% der MHF
	TP	Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen)	FS	Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über unterschiedl. Entfernungen; 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 vom Trab zum Sprint)
	Lockerer DL	Puls etwa 75-80% der MHF	TL	Tempodauerlauf (immer mit 10min Ein-/Auslaufen)

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) 07.-13.07.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~70km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(2) 14.-20.07.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~75km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(3) 21.-27.07.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~70km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(4) 28.07.-03.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~75km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(5) 04.-10.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~75km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(6) 11.-17.08.	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:		0,00				

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(7) 18.-24.08.	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:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(8) 25.-31.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~80km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(9) 01.-07.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~70km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(10) 08.-14.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~75km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(11) 15.-21.09.	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:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(12) 22.-28.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	42,195				
Woche	~70km	42,195				
Gesamtdistanz:		42,195				