

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1-2	Ruhetag	4 x 5 min @ Z3	5 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	8 km Longrun @ Z2
3-4	Ruhetag	5 x 5 min @ Z3	6 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	10 km Longrun @ Z2
5-6	Ruhetag	6 x 4 min @ Z3	7 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	12 km Longrun @ Z2
7-8	Ruhetag	6 x 5 min @ Z3	8 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	14 km Longrun @ Z2
9-10	Ruhetag	7 x 4 min @ Z3	9 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	16 km Longrun @ Z2
11-12	Ruhetag	8 x 5 min @ Z3	10 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	18 km Longrun @ Z2
13-14	Ruhetag	6 x 6 min @ Z3	10 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	20 km Longrun @ Z2
15	Ruhetag	4 x 5 min @ Z3	8 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	12 km Longrun @ Z2
16	Ruhetag	3 x 4 min @ Z3	5 km Locker	Ruhetag	Kraft & Stabi	Ruhetag	Marathon Zielpace: 7:06 min/km