



## WOCHE 1 KW15

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag
3 x 10 min laufen mit 1:30 min Gehpause		20 min langsam laufen			3 x 10 min laufen mit 1:30 min Gehpause	

## WOCHE 2 KW16

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag
2 x 15 min laufen mit 1:30 min Gehpause		25 min langsam laufen			2 x 15 min laufen mit 1:30 min Gehpause	

## WOCHE 3 KW17

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag
3 x 12 min laufen mit 1:30 min Gehpause		30 min langsam laufen			3 x 12 min laufen mit 1:30 min Gehpause	

## WOCHE 4 KW18

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
20 min langsam laufen		40 min langsam laufen			20 min langsam laufen	

## WOCHE 5 KW19

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
25 min langsam laufen		45 min langsam laufen			20 min langsam laufen	

## WOCHE 6 KW20

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
25 min langsam laufen	25 min langsam laufen		45 min langsam laufen		25 min langsam laufen	

## WOCHE 7 KW21

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
25 min langsam laufen	25 min langsam laufen		50 min langsam laufen		25 min langsam laufen	

**WOCHE 8 KW22**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
30 min langsam laufen	30 min langsam laufen		60 min langsam laufen		30 min langsam laufen	

**WOCHE 9 KW23**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
30 min langsam laufen	30 min laufen, Tempowechsel nach Gefühl		60 min langsam laufen		30 min langsam laufen	

**WOCHE 10 KW24**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
30 min langsam laufen	30 min laufen, Tempowechsel nach Gefühl		60 min langsam laufen		30 min langsam laufen	

**WOCHE 11 KW25**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
30 min langsam laufen	30 min laufen, Tempowechsel nach Gefühl		45 min langsam laufen		30 min langsam laufen	

**WOCHE 12 WETTBEWERBSWOCHE**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Raceday!</b>	Ruhetag	Ruhetag
20 min langsam laufen		20 min langsam laufen		10 km Dauerlauf		