

		Vormittags		Nachmittags/Abends	
		Tag1		Tag2	
Lauf 4000-6000m ges. Strecke Bemerkungen Bemerkungen	Lauf 4000-6000m ges. Strecke Bemerkungen Bemerkungen	Bemerkungen Bemerkungen		Kraftausdauer Training (mind. 3x/ 2x Bauch, 2x Bein, 1x Rücken, 1x Schultern) Bemerkungen Bemerkungen	
		Stabi (20min+ Dehnen) Bemerkungen Bemerkungen		Stabi (20min+ Dehnen) Bemerkungen Bemerkungen	
		Tag3 Bemerkungen Bemerkungen		Tag4 Bemerkungen Bemerkungen	
		Lauf <5000m (Lauf ABC und lockerer DL + 1-2 Steigerungen 50m) Bemerkungen Bemerkungen		Lauf <5000m (Lauf ABC und lockerer DL + 1-2 Steigerungen 50m) Bemerkungen Bemerkungen	
		Tag5 Stabi (>30min) Bemerkungen		Tag6 Bemerkungen Bemerkungen	
		Tag7 Lauf 5000-7000m ges. Strecke Bemerkungen		Tag7 Stabi (20min) Bemerkungen	

		Vormittags		Nachmittags/Abends	
		Tag8		Tag9	
	Kraftausdauer Training (mind.3x/ 2x Bauch, 2x Bein, 1x Rücken, 1x Schultern)	Bemerkungen		Bemerkungen	
			Lauf <1h (lockerer DL)		
		Tag10		Tag11	
		Bemerkungen		Bemerkungen	
	Stabi (20min+ Dehnen)				
	Kraftausdauer Training (mind.3x/ 2x Bauch, 2x Bein, 1x Rücken, 1x Schultern)	Tag12		Tag13	
		Bemerkungen		Bemerkungen	
	Lauf 5000-7000m ges. Strecke				
	Stabi (20min+ Dehnen)	Tag14			
		Bemerkungen		Bemerkungen	