

## Begriffe im Überblick:

HFmax = maximale Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute bei größtmöglicher Anstrengung)

DL1 = ruhiger Dauerlauf (Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines Maximalpulses)

DL2 = mittelschneller Dauerlauf (zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses)

DL3 = Tempo-Dauerlauf (zwischen 85 und 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz)

### Woche 1

- 19.03.2018 DL1 5 x 4 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 20.03.2018
- 21.03.2018 DL 1 0: 1min L – 2min G (insgesamt ca.35min.) Lauf ABC + Koordination
- 22.03.2018
- 23.03.2018
- 24.03.2018 DL1 3 x 8 min laufen mit 3 min Gehpause
- 25.03.2018

### Woche 2

- 26.03.2018 DL1 6 x 4 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 27.03.2018
- 28.03.2018 DL 1 0: 1min L – 2min G (insgesamt ca.35min.) Lauf ABC + Koordination
- 29.03.2018
- 30.03.2018
- 31.03.2018 DL1 3 x 10 min laufen mit 3 min Gehpause
- 01.04.2018

### Woche 3

- 02.04.2018 DL1 5 x 5 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 03.04.2018
- 04.04.2018 DL 1 0: 2min L – 2min G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi
- 05.04.2018
- 06.04.2018
- 07.04.2018 DL1 3 x 17 min laufen mit 3 min Gehpause
- 08.04.2018

### Woche 4

- 09.04.2018 DL1 5 x 6 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 10.04.2018
- 11.04.2018 DL 1/2 0-5km: 2min L – 1min G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi
- 12.04.2018
- 13.04.2018
- 14.04.2018 DL1 2 x 20 min laufen mit 4 min Gehpause
- 15.04.2018

### Woche 5

- 16.04.2018 DL1 5 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 17.04.2018
- 18.04.2018 DL 1/2 0: 2min L – 1min G (insgesamt ca.45min.) Stabi + Koordination
- 19.04.2018
- 20.04.2018
- 21.04.2018 DL1 1 x 25 min + 1 x 15 min laufen mit 4 min Gehpause
- 22.04.2018

### Woche 6

23.04.2018 DL1 6 x 6 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
24.04.2018  
25.04.2018 DL 2 0: extensive Intervalle 5min x6 Stabi + Koordination  
26.04.2018  
27.04.2018  
28.04.2018 DL1 1 x 25 min + 1 x 20 min laufen mit 3 min Gehpause  
29.04.2018

### Woche 7

30.04.2018 DL1 6 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
01.05.2018  
02.05.2018 DL 3 0: 200m 80% x 4 10min Ein- und Auslaufen Lauf ABC + Stabi  
03.05.2018  
04.05.2018  
05.05.2018 DL1 1 x 25 min + 1 x 20 min laufen mit 3 min Gehpause  
06.05.2018

### Woche 8

07.05.2018 DL1 7 x 8 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
08.05.2018  
09.05.2018 DL 1/2 0: 20min L 5G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi  
10.05.2018  
11.05.2018  
12.05.2018 DL1 1 x 30 min + 1 x 15 min laufen mit 3 min Gehpause  
13.05.2018

### Woche 9

14.05.2018 DL1 8 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
15.05.2018  
16.05.2018 DL 3 0: 1000m l 200m g X3 Lauf ABC + Stabi  
17.05.2018  
18.05.2018  
19.05.2018 DL1 1 x 30 min + 1 x 18 min laufen mit 3 min Gehpause  
20.05.2018

### Woche 10

21.05.2018 DL1 6 x 10 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
22.05.2018  
23.05.2018 DL 3 0: 1000m 200m gehen x3/4 Koordination + Stabi  
24.05.2018  
25.05.2018  
26.05.2018 DL1 1 x 30 min + 1 x 20 min laufen mit 2 min Gehpause  
27.05.2018

### Woche 11

28.05.2018 DL1 6 x 10 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
29.05.2018  
30.05.2018 DL 1/2 0: 45min Koordination + Stabi  
31.05.2018  
01.06.2018  
02.06.2018 DL1 1 x 30 min + 1 x 20 min laufen mit 1 min Gehpause  
03.06.2018

## Woche 12

04.06.2018 DL1 50 min

05.06.2018

06.06.2018 DL 1/2 0: 35min Lauf ABC

07.06.2018

08.06.2018 DL1 15 min

09.06.2018 **Wettkampf 5 km**