

**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 (Herzfrequenz zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses)

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

Woche 1

04.03.2019 Dauerlauf 40min DL1 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**  
05.03.2019  
06.03.2019 Dauerlauf 45min DL1 + **Lauf ABC und Koordination**  
07.03.2019  
08.03.2019  
09.03.2019 Dauerlauf 60min DL1  
10.03.2019

Woche 2

11.03.2019 Dauerlauf 40min DL2 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**  
12.03.2019  
13.03.2019 **Trainingsbeginn im Stadion (nur mit Anmeldung)**  
14.03.2019  
15.03.2019  
16.03.2019 Dauerlauf 60min DL1  
17.03.2019

Woche 3

18.03.2019 Dauerlauf 45min DL2 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**  
19.03.2019  
20.03.2019 Dauerlauf 45min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**  
21.03.2019  
22.03.2019  
23.03.2019 Dauerlauf 70min DL1  
24.03.2019

Woche 4

25.03.2019 Dauerlauf 30min DL3 + 10 min Einlaufen  
26.03.2019  
27.03.2019 Dauerlauf 60min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**  
28.03.2019  
29.03.2019  
30.03.2019 Dauerlauf 75min DL1  
31.03.2019

### Woche 5

01.04.2019 Dauerlauf 35min DL3 + 10 min Einlaufen  
02.04.2019  
03.04.2019 Dauerlauf 50min DL2 + **Koordination und Stabilisation**  
04.04.2019  
05.04.2019  
06.04.2019 Dauerlauf 60min DL2  
07.04.2019

### Woche 6

08.04.2019 Dauerlauf 4km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen  
09.04.2019  
10.04.2019 Intervalltraining (1km DL3 - 200m traben) x 5 + **Koordination und Stabilisation**  
11.04.2019  
12.04.2019  
13.04.2019 Dauerlauf 80min DL2  
14.04.2019

### Woche 7

15.04.2019 Dauerlauf 5km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen  
16.04.2019  
17.04.2019 Intervalltraining 200m x 6 + 1km DL3 + **Lauf ABC und Stabilisation**  
18.04.2019  
19.04.2019  
20.04.2019 Dauerlauf 80min DL1  
21.04.2019

### Woche 8

22.04.2019 Dauerlauf 6km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen  
23.04.2019  
24.04.2019 Dauerlauf 60min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**  
25.04.2019  
26.04.2019  
27.04.2019 Dauerlauf 75min DL1  
28.04.2019

### Woche 9

29.04.2019 Dauerlauf 6km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen  
30.04.2019  
01.05.2019 Intervalltraining Pyramide (6,8,1,8,6) + 1km DL3 + **Lauf ABC und Stabilisation**  
02.05.2019  
03.05.2019  
04.05.2019 Dauerlauf 90min DL2  
05.05.2019

### Woche 10

06.05.2019 Dauerlauf 7km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 5 min Auslaufen  
07.05.2019  
08.05.2019 Intervalltraining (1km schnell – 1kmDL3)x3 + **Koordination und Stabilisation**  
09.05.2019  
10.05.2019  
11.05.2019 Dauerlauf 90min DL2  
12.05.2019

### Woche 11

13.05.2019 Dauerlauf 8km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 5 min Auslaufen  
14.05.2019  
15.05.2019 Dauerlauf 60min DL2 + **Koordination und Stabilisation**  
16.05.2018  
17.05.2019  
18.05.2019 Dauerlauf 60min DL1  
19.05.2019

### Woche 12

20.05.2019 Dauerlauf 6km DL2  
21.05.2019  
22.05.2019 Dauerlauf 30min DL2 + **Lauf ABC**  
23.05.2019  
24.05.2019  
25.05.2019  
26.05.2019 **Run, Bike, Rock**

#### **Kraft / Stabi:**

**Plank frontal** (Unterarmstütz): 20 sek. x5

**Plank seitlich** (Seitlage auf Ellbogen abstützen, dann Becken abheben): 20 sek. x3 je Seite

**Vierfüßlerstand Bein und Arm diagonal Strecken:** 20 sek. x3 je Seite

**Kniebeuge:** 10 Wdh. x3

**Wadenheben:** 10 Wdh. x3 je Seite