

Fortgeschrittene			
Woche 1	Dienstag	Donnerstag	Samstag oder Sonntag
	25 min Dauerlauf	30 min Dauerlauf	25 min Dauerlauf
Woche 2			
	30 min Fahrtenspiel	35 min Dauerlauf	45 min 3/5x Steigerungslauf (d.h. kurz beschleunigen)
Woche 3			
	3-5 Sätze mit Ein- Auslaufen Intervallläufe 2 min intensiv 3 min locker	30 min Dauerlauf	40 min lockerer Dauerlauf
Woche 4			
	3-5 Sätze mit Ein- Auslaufen Intervallläufe 3 min intensiv 4 min locker	Lauf ABC 40 min Dauerlauf	45 min lockerer Dauerlauf
Woche 5			
	3-5 Sätze mit Ein-Auslaufen Intervallläufe 4min intensiv 5min locker	Lauf ABC 45 min Dauerlauf	50 min lockerer Dauerlauf
Woche 6			
	3-5 Sätze mit Ein- Auslaufen Intervallläufe mit 5 min intensiv 5 min locker	Lauf ABC 45 min Dauerlauf	50 min lockerer Dauerlauf
Woche 7			
	3x10 min Tempodauerlauf mit 2 min locker	Lauf ABC 30 min Dauerlauf	60 min lockerer Dauerlauf
Woche 8			
	30 min Dauerlauf mit Fahrtspiel	Steigerungslauf 6-8x beschleunigen 5 min locker	Erbe-Lauf