

Wo.	Wo.-Tag	Tr.-Art	Training	Wo.-km	Ges.-km
1	Montag	R	Ruhe		
	Dienstag	R	Ruhe		
	Mittwoch	R	Ruhe		
	Donnerstag	R	Ruhe		
	Freitag	GA	32,3km in 2:46:00h (5:08min/km)	32,0	32,0
	Samstag	TDL	18,5km in 1:27:18h (4:43min/km)	50,5	50,5
	Sonntag	RDL	21,4km in 1:50:51h (5:10min/km)	72,0	72,0
2	Montag	R	Ruhe		
	Dienstag	R	Ruhe		
	Mittwoch	GA	33,3km in 2:49:30h (5:05min/km)	33,0	105,0
	Donnerstag	RDL	15,1km in 1:15:57h (5:02min/km)	48,0	120,0
	Freitag	R	Ruhe		
	Samstag	INT	18,1km mit 6 x 1000m in ca.: 3:55min	66,0	138,0
	Sonntag	RDL	19,9km mit 10 x 200m bergan (1:41:15h)	86,0	158,0
3	Montag	R	Ruhe		
	Dienstag	GA	27,3km in 2:20:29h (5:09min/km)	27,0	185,0
	Mittwoch	CRS	18,0km (Steigerungslauf) in 1:24:10h (4:42min/km)	45,0	203,0
	Donnerstag	R	Ruhe		
	Freitag	R	Ruhe		
	Samstag	W	3/4 Marathon (31,65km) in 2:11:14h (4:09min/km)	76,5	234,5
	Sonntag	R	Ruhe		
4	Montag	GA	30,4km in 2:35:59h (5:08min/km)	30,5	265,0
	Dienstag	RDL	12,9km in 1:08:23h (5:22min/km)	43,5	278,0
	Mittwoch	R	Ruhe		
	Donnerstag	INT	19,0km mit 4 x 2000m in ca.: 8:05min	62,5	297,0
	Freitag	R	Ruhe		
	Samstag	GA	30,3km in 2:36:04h (5:09min/km)	93,0	327,5
	Sonntag	TDL	21,0km in 1:41:13h (4:48min/km)	114,0	348,5
5	Montag	R	Ruhe		
	Dienstag	R	Ruhe		
	Mittwoch	INT	16,0km mit 5 x 1000m in ca.: 3:50min	16,0	364,5
	Donnerstag	R	Ruhe		
	Freitag	JOG	6,0km in 32:54min (5:29min/km)	22,0	370,5
	Samstag	W	42,2km in 3:03:40h (4:21min/km)	64,0	412,5
	Sonntag	R	Ruhe		
6	Montag	R	Ruhe		
	Dienstag	RDL	19,1km in 1:35:52h (5:01min/km)	19,0	431,5
	Mittwoch	R	Ruhe		
	Donnerstag	GA	31,7km in 2:39:08h (5:01min/km)	50,5	463,0
	Freitag	INT	16,6km mit 10 x 200m bergan (1:24:28h)	67,0	479,5
	Samstag	R	Ruhe		
	Sonntag	TL	21,0km in 1:33:13h (4:26min/km)	88,0	500,5
7	Montag	RDL	18,7km in 1:37:20h (5:12min/km)	18,5	519,0
	Dienstag	R	Ruhe		
	Mittwoch	GA	34,8km in 2:58:33h (5:07min/km)	53,5	554,5
	Donnerstag	R	Ruhe		
	Freitag	RDL	14,9km in 1:14:34h (5:00min/km)	68,5	569,5
	Samstag	INT	18,1km mit 4 x 2000m in ca.: 7:45min (1:23:34h)	86,5	587,5
	Sonntag	R	Ruhe		
8	Montag	GA	39,4km in 3:11:40h (4:52min/km)	39,5	627,0
	Dienstag	RDL	12,0km in 1:01:03h (5:05min/km)	51,5	639,0
	Mittwoch	R	Ruhe		
	Donnerstag	INT	14,9km mit 3 x 3000m in ca.: 11:30min (1:04:34h)	66,5	654,0
	Freitag	RDL	12,0km in 58:40min (4:53min/km)	78,5	666,0
	Samstag	R	Ruhe		
	Sonntag	W	25km in 1:43:46h (4:10min/km)	103,5	691,0

9	Montag	R	Ruhe		
	Dienstag	GA	36,7km in 3:00:15h (4:54min/km)	36,5	727,5
	Mittwoch	R	Ruhe		
	Donnerstag	RDL	15,1km in 1:13:17h (4:51min/km)	51,5	742,5
	Freitag	INT	18,1km mit 6 x 1000m in ca.: 3:50min (1:24:22h)	69,5	760,5
	Samstag	R	Ruhe		
	Sonntag	GA	32,2km in 2:38:12h (4:54min/km)	101,5	792,5
10	Montag	RDL	19,6km in 1:41:03h (5:09min/km)	19,5	812,0
	Dienstag	R	Ruhe		
	Mittwoch	RDL	12,9km in 1:13:17h (5:40min/km)	32,5	825,0
	Donnerstag	R	Ruhe		
	Freitag	W	25,0km in 1:39:53h (4:00min/km)	57,5	850,0
	Samstag	RDL	21,0km in 1:43:14h (4:55min/km)	78,5	871,0
	Sonntag	RDL	18,0km in 1:30:21h (5:01min/km)	96,5	889,0
11	Montag	R	Ruhe		
	Dienstag	R	Ruhe		
	Mittwoch	GA	36,7km in 3:02:49h (4:56min/km)	36,5	925,5
	Donnerstag	RDL	12,0km in 1:02:29h (5:12min/km)	48,5	937,5
	Freitag	R	Ruhe		
	Samstag	RDL	18,0km in 1:30:51h (5:03min/km)	66,5	955,5
	Sonntag	INT	12,9km mit 3 x 2000m in ca.: 8:15min (59:34h)	79,5	968,5
12	Montag	R	Ruhe		
	Dienstag	INT	14,0km mit 4 x 1000m in ca.: 4:00min (1:09:25h)	14,0	982,5
	Mittwoch	R	Ruhe		
	Donnerstag	JOG	6,1km in 34:01min (5:40min/km)	20,0	988,5
	Freitag	R	Ruhe		
	Samstag	W	43,5km in 3:14:15h (4:28min/km)		
	Sonntag				

- | | |
|-----------|--|
| 1. | Das ist exakt mein Training der Rennsteigvorbereitung . Habe mich zu 95 % auch an meinen Plan gehalten . |
| 2. | RDL = Regenerativer (lockerer) Dauerlauf . W = Wettkampf . TL = Tempolauf . INT = Intervalle . CRS = Steigerungslauf.
JOG = Jogging / ganz langsames Laufen . GA = Grundlagenausdauer / der lange Lauf . TDL = zügiger Lauf . |
| 3. | Plan natürlich incl. Der Wettkämpfe in der Vorbereitung , wie ich diese gelaufen bin . |