

| | Tag | Sportart | Intervall | Lauftempo | Info | |
|----------|------------|-------------------|--|---|--|--|
| 1 -2 KW | Dienstag | Intervalltraining | 3000m locker einlaufen | | | |
| | | | Wald | Tempolauf 1 x 400m/ dann 1 x 400 Puls runter | 2:00m/400m | Tempo anfühlen |
| | | | | 10 Wiederholungen | Tempo 4:30m | |
| | | | 2000m locker auslaufen | | | |
| | Donnerstag | Tempolauf/Straße | 2500m | 05:00 min | 2km locker ein und auslaufen | |
| | Samstag | Krafttraining | Bauch, Oberschenkel, PO (BOP) Training | Workout erstellen | 30min ohne Pausen arbeiten | |
| | Sonntag | Cross | 10km Berglauf mit Hund im Freilauf | Intervall | nach Anstieg gehen/joggen bis Puls unter 140 | |
| 3- 4 KW | Dienstag | Intervalltraining | 2000m locker einlaufen | | | |
| | | | | Tempolauf 1000m/ dann 400m Puls runter | 5:00m/1000 | Tempo annähern |
| | | | | 3 Wiederholungen | Tempo 5:00 | |
| | | | 2000m locker auslaufen | | | |
| | | Donnerstag | Tempolauf/Straße | 5x 1000m Steigerungslauf/ 3min Pause | nach Gefühl | 1000m langsam anlaufen im Sprint enden |
| | | Samstag | Schwimmen | 500 Meter Steigerung Brustschwimmen | ansteigend | letzten 2 Bahnen höchstes Tempo-ausschwimmen |
| | Sonntag | Cross | 10km Berglauf mit Hund im Freilauf | Intervall | nach Anstieg gehen/joggen bis Puls unter 140 | |
| 5-6 KW | Dienstag | Intervalltraining | 2000m locker einlaufen | | | |
| | | | | Sprint 400m/ dann 400m Puls runter/ 3 min Pause | 1:50m/400 | kurz aber schnell |
| | | | | 5 Wiederholungen | Tempo 4:35 | |
| | | | 2000m locker auslaufen | | | |
| | | Donnerstag | Tempotraining | 10 x Bergsprint 200m bergauf | Vollgas | Anstieg aussuchen, Ein-und auslaufen!!! Dehnen |
| | | Samstag | Krafttraining | Bauch, Oberschenkel, PO (BOP) Training | dein workout | 30min ohne Pausen arbeiten |
| | Sonntag | Cross | 10km Berglauf mit Hund im Freilauf | Intervall | nach Anstieg gehen/joggen bis Puls unter 140 | |
| 7-8 KW | Dienstag | Intervalltraining | 3000m locker einlaufen | | | |
| | | | | 1 x 400m/1 x 400m Puls runter | 1:40m/400 | Tempo festigen |
| | | | | 10 Wiederholungen | Tempo 4:00 | Tempohärte |
| | | | 2000m locker auslaufen | | | |
| | | Donnerstag | Tempolauf Straße | 2500m | Tempo 4:30 | Test |
| | | Samstag | Krafttraining | Bauch, Oberschenkel, PO (BOP) Training | dein workout | 30min ohne Pausen arbeiten |
| | Sonntag | Cross | 10km Berglauf mit Hund | Intervall | nach Anstieg gehen/joggen bis Puls unter 140 | |
| 9-10 KW | Dienstag | Intervalltraining | 2000m locker einlaufen | | | |
| | | | | 2000m/ 200m Puls runter /4min Pause | /2000 | Tempo festigen |
| | | | | 3 Wiederholungen | Tempo 4:30m | |
| | | | 2000m locker auslaufen | | | |
| | | Donnerstag | Schwimmen | 1000m Brust/Kraul wechsel | Kraft/Ausdauer | Tempo locker |
| | | Samstag | Krafttraining | Bauch, Oberschenkel, PO (BOP) Training | dein workout | 30min ohne Pausen arbeiten |
| | Sonntag | Cross | 10km Berglauf mit Hund im Freilauf | Intervall | nach Anstieg gehen/joggen bis Puls unter 140 | |
| 11-12 KW | Dienstag | Intervalltraining | 2000m locker einlaufen | | | |
| | | | | 400m/ 200m Puls runter | 1:40m/400 | Tempohärte ohne Pause |
| | | | | 10 Wiederholungen | Tempo 4:30m | |
| | | | 2000m locker auslaufen | | | |
| | | Donnerstag | Krafttraining | Bauch, Oberschenkel, PO (BOP) Training | dein workout | 60min ohne Pausen arbeiten |
| | | Samstag | Tempolauf | Cross im Wald 5km | schnelles Tempo | ausbelasten |
| | Sonntag | Cross | 10km Berglauf mit Hund im Freilauf | Intervall | nach Anstieg gehen/joggen bis Puls unter 140 | |