

Trainingsplan

	1. + 2. Woche	3. Woche "Ruhe"	4. + 5. Woche	6. Woche "Ruhe"	7. + 8. Woche	9. Woche
Montag	kurzer DL, ca. 0:45 h	Regeneration, ca.0:30 h	kurzer DL, ca. 0:45 h	Regeneration, ca.0:30 h	kurzer DL, ca. 0:45 h	kurzer DL, ca. 0:45 h
Dienstag						
Mittwoch	kurzer DL, ca. 0:45 h	Regeneration, ca.0:30 h	langer DL, ca. 1:00 h	Regeneration, ca.0:30 h	Berg - und Hügellauf, ca. 1:00 h	kurzer DL, ca. 0:45 h
Donnerstag						
Freitag						
Samstag	langer DL, ca. 1:00 h	Regeneration, ca.0:30 h	langer DL, ca. 1:00 h	Regeneration, ca.0:30 h	langer DL, ca. 1:10 h	5 km beim HGL
Sonntag						