

## Wochenaufbau („Reguläre“ Wochen) 3-Wochen-Rhythmus

*Blau* »» PBs um 15'/31:30+      *schwarz* » Pbs um 16:30+/35min+

	<b>Montag</b>	<b>Di</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
	<i>10-12 km</i>	<i>Ruhe</i>	<i>Pyramide 14,5km</i>	<i>10-12 km</i>	<i>12-15 km FS</i>	<i>10-12 km</i>	<i>23-26 km</i>
<b>Woche 1</b>	4:30-4:40		ET/AT 3-5 <i>ruhig</i>	5-5:15	*s. unten*	4:35	*4:40/3:50/4:40*
	<b>Zusatz-Training (optional) »»» morgens: Mo&amp;Do jeweils 10km in „halber Kraft“</b>						
	<b>8-10 km</b>	<b>Ruhe</b>	<b>Pyramide 13km</b>	<b>8-10 km</b>	<b>10-12 km FS</b>	<b>8-10 km</b>	<b>16-20 km</b>
	5-5:15		ET/AT 3-5 <i>ruhig</i>	5:30-5:45	* s. unten *	5-5:15	*5:15/4:30/5:15*
	<i>10-12 km</i>	<i>Ruhe</i>	<i>°4x 1500m Tempo-L°</i>	<i>10-12 km</i>	<i>12-15 km FS</i>	<i>10-12 km</i>	<i>23-26 km</i>
<b>Woche 2</b>	4:30-4:40		ET/AT 4-7 <i>ruhig</i>	5-5:15	**s. unten**	4:35	*4:40/3:50/4:40*
	<b>Zusatz-Training (optional) »»» morgens: Do 10km in „halber Kraft“</b>						
	<b>8-10 km</b>	<b>Ruhe</b>	<b>°5x 1000m Tempo-L°</b>	<b>8-10 km</b>	<b>10-12 km FS</b>	<b>8-10 km</b>	<b>16-20 km</b>
	5-5:15		ET/AT 3-5 <i>ruhig</i>	5:30-5:45	** s. unten *	5-5:15	*5:15/4:30/5:15*
	<i>10-12 km</i>	<i>Ruhe</i>	<i>10-12km FS</i>	<i>Ruhe</i>	<i>15-18 km</i>	<i>17-20 km</i>	<i>17-20 km</i>
<b>Woche 3</b>	4:30-4:40		3x3' l. steigernd/P:5'		4:15-4:30	4:50-5:00	4:15-4:30
<i>Regeneration</i>							
	<b>8-10 km</b>	<b>Ruhe</b>	<b>8-10 km FS</b>	<b>Ruhe</b>	<b>12-16 km</b>	<b>14-17 km</b>	<b>14-17 km</b>
	5-5:15		4x 2' steigernd/P:4'		4:50-5:05	5:20-5:35	4:50-5:05

### Anmerkungen zu

- ° = Tempo-Training 10000M-Läufer: 4x 1500m in 2:58/km/P: 5'
- ° = 5000m-Läufer: 5x 1000m in 2:55/km/P: 5'
- ° = Tempo-Training 10000m-Läufer: 3x 1000m in 3:15/km/P: 5'
- ° = 5000m-Läufer: 6x 500m in 3:10/km/P: 5'
- \* = 10-15x 100-200m in 95% (sub-max.) P:2-3' in ca 5:00/km, übrige km: 4:30-4:40
- \*\* = 6-8x 400m FS/90% Intensität/P: 2-3'
- \* = 8-12x 100-200m in 95% (sub-max) P: 2-3' in ca 5:45, übrige km ca 5:15
- \*\* = 4-6x 300m FS/90%/P: 3-4'

ET/AT = Eintraben/Austraben      FS = Fahrtspiel      P/SP = Pause/Serienpause (in min.)