

Datum	Tag	km/ Woche	km/ Tag	Bemerkung
11.08.24	Sonntag		11	langsamer Dauerlauf
12.08.24	Montag			
13.08.24	Dienstag		7	4 x 400m 6:00min/km 200m Intervallpause (locker laufen)
14.08.24	Mittwoch		8	
15.08.24	Donnerstag	34		
16.08.24	Freitag		8	ruhiger Dauerlauf
17.08.24	Samstag			
18.08.24	Sonntag		11	langsamer Dauerlauf
19.08.24	Montag			
20.08.24	Dienstag		7	3 x 800m 6:10min/km 400m Intervallpause (locker laufen)
21.08.24	Mittwoch		8	langsamer Dauerlauf
22.08.24	Donnerstag	37		
23.08.24	Freitag		10	ruhiger Dauerlauf
24.08.24	Samstag			
25.08.24	Sonntag		12	langsamer Dauerlauf
26.08.24	Montag			
27.08.24	Dienstag		7	6 x 400m 6:00min/km 200m Intervallpause (locker laufen)
28.08.24	Mittwoch		8	langsamer Dauerlauf
29.08.24	Donnerstag	36		
30.08.24	Freitag		8	ruhiger Dauerlauf
31.08.24	Samstag			
01.09.24	Sonntag		12	langsamer Dauerlauf
02.09.24	Montag			
03.09.24	Dienstag		8	4 x 800m 6:10min/km 400m Intervallpause (locker laufen)
04.09.24	Mittwoch		8	langsamer Dauerlauf
05.09.24	Donnerstag	37		
06.09.24	Freitag		8	
07.09.24	Samstag			
08.09.24	Sonntag		13	langer langsamer Dauerlauf
09.09.24	Montag			
10.09.24	Dienstag		8	2 x 1600m 6:20 min/km 4:00 Intervallpause (locker laufen)
11.09.24	Mittwoch		8	langsamer Dauerlauf
12.09.24	Donnerstag	39		
13.09.24	Freitag		10	ruhiger Dauerlauf
14.09.24	Samstag			
15.09.24	Sonntag		13	langer langsamer Dauerlauf
16.09.24	Montag			
17.09.24	Dienstag		8	3 x 1000m 6:10min/km 3:00 Min Intervallpause (locker laufen)
18.09.24	Mittwoch		8	langsamer Dauerlauf
19.09.24	Donnerstag	41		
20.09.24	Freitag		11	ruhiger Dauerlauf
21.09.24	Samstag			
22.09.24	Sonntag		14	langer langsamer Dauerlauf
23.09.24	Montag			
24.09.24	Dienstag		8	2 x 2000m 6:20min/km 6:00 Intervallpause (locker laufen)
25.09.24	Mittwoch		8	langsamer Dauerlauf
26.09.24	Donnerstag	42		
27.09.24	Freitag		10	ruhiger Dauerlauf
28.09.24	Samstag			
29.09.24	Sonntag		16	langer langsamer Dauerlauf
30.09.24	Montag			
01.10.24	Dienstag		10	3 x 1000m 6:10min/km 3:00 Intervallpause (locker laufen)
02.10.24	Mittwoch		7,5	langsamer Dauerlauf
03.10.24	Donnerstag	45		
04.10.24	Freitag		7,5	ruhiger Dauerlauf
05.10.24	Samstag			
06.10.24	Sonntag		18	langer langsamer Dauerlauf
07.10.24	Montag			
08.10.24	Dienstag		10	3 x 2000m 6:20min/km 6:00 Intervallpause (locker laufen)
09.10.24	Mittwoch	35		Laufpause
10.10.24	Donnerstag			
11.10.24	Freitag		8	ruhiger Dauerlauf
12.10.24	Samstag			
13.10.24	Sonntag		17	langer langsamer Dauerlauf
14.10.24	Montag			
15.10.24	Dienstag		10	4 x 1000m 6:10min/km 3:00 Intervallpause (locker laufen)
16.10.24	Mittwoch	38		ruhiger Dauerlauf
17.10.24	Donnerstag			
18.10.24	Freitag		8	ruhiger Dauerlauf
19.10.24	Samstag			
20.10.24	Sonntag		16	langer langsamer Dauerlauf langer langsamer Dauerlauf
21.10.24	Montag		4	ruhiger Dauerlauf
22.10.24	Dienstag		13	4 x 2000m 6:10min/km 6:00 Intervallpause (locker laufen)
23.10.24	Mittwoch	22		
24.10.24	Donnerstag			
25.10.24	Freitag		5	ruhiger Dauerlauf
26.10.24	Samstag			
27.10.24	Sonntag		Halbmarathon	