

		<b>DIE 01.05.</b>	<b>MI 02.05.</b>	<b>DO 03.05.</b>	<b>FR 04.05.</b>	<b>SA 05.05.</b>
Woche 1		Dauerlauf	Ruhetag	1 Stunde Fahrtspiel Puls 130 – 150 Lauf im hügeligen Gelände oder Lauf in der Stadt mit Einbau von Treppenläufen	1:10 Stunde Dauerlauf locker und extensiv	Ruhetag
		Zielsetzung für den BDM				
		Fokussierung auf dieses Ziel				
	<b>MON 07.05</b>	<b>DIE 08.05.</b>	<b>MI 09.05.</b>	<b>DO 10.05.</b>	<b>FR 11.5</b>	<b>SA 12.05.</b>
Woche 2	Ruhetag	1:20 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Tempotr. Dauer 1:20 Std	Ruhetag	2 Stunden langer Dauerlauf
		inkl. 5 - 10 Minuten Endbeschleunigung		20 Min einlaufen		
		Puls 135 - 145		1 Min. Zügig / 1 Min.Traben 20 Wiederholungen		
				5 Min. Gehpause 15 Min zügig auslaufen		
						Puls 120 - 140
	<b>MON 14.05.</b>	<b>DIE 15.05.</b>	<b>MI 16.05.</b>	<b>DO 17.05.</b>	<b>FR 18.05.</b>	<b>SA 19.05.</b>
Woche 3	1:20 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Tempolauf Pyramide 1 Std:	1 Stunde Dauerlauf extensiv	Ruhetag	2 Std langer Dauerlauf :
	30% unter Maximalpuls		12 Min einlaufen			1:30 Std flaches Gelände Puls 130 - 140
			2 x (3-6-3) Minuten schnell Dazwischen 1 Min. gehen			30 Min. Bergauf laufen oder schnell gehen Puls bis 160
			4 Minuten schnell 12 Minuten auslaufen			
	<b>MON 21.05.</b>	<b>DIE 22.05.</b>	<b>MI 23.05.</b>	<b>DO 24.05.</b>	<b>FR 25.05.</b>	<b>SA 26.05.</b>
Woche 4	1:15 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Tempotraining Wiederholungen	1 Stunde lockerer Dauerlauf	Ruhetag	2-2:30 Stunden langer Dauerlauf
	Puls 135-145		10 Min einlaufen			
			3km, 2km, 1km, 500m schnell Dazwischen 3 Min. Gehpause			
			10 Minuten auslaufen			Puls 130 - 140

<b>SO</b> <b>06.05.</b>
1:30 bis 2 Stunden langer Dauerlauf
Puls 120 – 140
<b>SO</b> <b>13.05.</b>
Ruhetag
<b>SO</b> <b>20.05.</b>
Ruhetag
<b>SO</b> <b>27.05.</b>
Ruhetag