

	<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  inkl. 5 - 10 Minuten Endbeschleunigung  Puls 135 - 145	Ruhetag	Tempotr. Dauer 1:20 Std	2 Stunden langer Dauerlauf	
				20 Min einlaufen		
				1 Min. Zügig / 1 Min.Traben 20 Wiederholungen		Ruhetag
				5 Min. Gehpause 15 Min zügig auslaufen		
<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  30% unter Maximalpuls	Ruhetag	Tempolauf Pyramide 1 Std:	1 Stunde Dauerlauf extensiv	2 Std langer Dauerlauf :	
			12 Min einlaufen		1:30 Std flaches Gelände Puls 130 - 140	
			2 x (3-6-3) Minuten schnell Dazwischen 1 Min. gehen		Ruhetag	
			4 Minuten schnell 12 Minuten auslaufen			30 Min. Bergauf laufen oder schnell gehen Puls bis 160
<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  Puls 135-145	Ruhetag	Tempotraining Wiederholungen	1 Stunde lockerer Dauerlauf	2-2:30 Stunden langer Dauerlauf	
			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