

		DI 01.05.	MI 02.05.	DO 03.05.	FR 04.05.	SA 05.05.	SO 06.05.	
Woche 1		Dauerlauf	Ruhetag	1 Stunde Fahrtspiel Puls 130 – 150	1:10 Stunde Dauerlauf locker und extensiv	Ruhetag	1:30 bis 2 Stunden langer Dauerlauf	
		Zielsetzung für den BDM		Lauf im hügeligen Gelände <u>oder</u>			Puls 120 – 140	
		Fokussierung auf dieses Ziel		Lauf in der Stadt mit Einbau von Treppenläufen				
	MO 07.05	DI 08.05.	MI 09.05.	DO 10.05.	FR 11.5	SA 12.05.	SO 13.05.	
Woche 2	Ruhetag	1:20 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Tempotr. Dauer 1:20 Std	Ruhetag	2 Stunden langer Dauerlauf	Ruhetag	
		inkl. 5 - 10 Minuten Endbeschleunigung		20 Min einlaufen				1 Min. Zügig / 1 Min.Traben 20 Wiederholungen
		Puls 135 - 145		5 Min. Gehpause				15 Min zügig auslaufen
								Puls 120 - 140
	MO 14.05.	DI 15.05.	MI 16.05.	DO 17.05.	FR 18.05.	SA 19.05.	SO 20.05.	
Woche 3	1:20 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Tempolauf Pyramide 1 Std:	1 Stunde Dauerlauf extensiv	Ruhetag	2 Std langer Dauerlauf :	Ruhetag	
	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		
			4 Minuten schnell			Puls bis 160		
		12 Minuten auslaufen						
	MO 21.05.	DI 22.05.	MI 23.05.	DO 24.05.	FR 25.05.	SA 26.05.	SO 27.05.	
Woche 4	1:15 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Tempotraining Wiederholungen	1 Stunde lockerer Dauerlauf	Ruhetag	2-2:30 Stunden langer Dauerlauf	Ruhetag	
	Puls 135-145		10 Min einlaufen					
			3km, 2km, 1km, 500m schnell Dazwischen 3 Min. Gehpause			Puls 130 - 140		
		10 Minuten auslaufen						
	MO 28.05.	DI 29.05.	MI 30.05.	DO 31.05.	FR 01.06.	SA 02.06.	SO 03.06.	
Woche 5	1:20 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Tempotraining Wiederholungen	1 Stunde Dauerlauf extensiv	Ruhetag	Fahrtspiel 1:30 - 1:40 Stunden Puls 130 - 160	Ruhetag	
	Puls 130-140		10 Min einlaufen					
			2x3 Min., 2x6 Min., 2x4 Min. Dazwischen 2 Min. traben			Info: Hügeliges Gelände, dadurch kommt die Pulsvaration zustande		
		15 Minuten auslaufen						

	MO 04.06.	DI 05.06.	MI 06.06.	DO 07.06.	FR 08.06.	SA 09.06.	SO 10.06.
Woche 6	1:20 Stunden Dauerlauf Puls 130-140	Ruhetag	Tempotraining Wiederholungen 10-20 Min einlaufen	1 Stunde Dauerlauf extensiv	Ruhetag	Fahrtspiel 2 Stunden langer Dauerlauf im Gelände Puls 130 - 160	Ruhetag
	Letzten 10 Minuten Geschwindigkeit steigern		2 Min - 3 Min - 2 Min schnell Dazwischen 2 Min. traben			15 Minuten auslaufen	
	MO 11.06.	DI 12.06.	MI 13.06.	DO 14.06.	FR 15.06.	SA 16.06.	SO 17.06.
Woche 7	1:20 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Fahrtspiel : 20 Min einlaufen	1 Stunde Dauerlauf extensiv	Ruhetag	2 Std langer Dauerlauf mit 30-40 Min Bergauflauf	Ruhetag
	Puls 130-140		1 Stunde Tempovariation 10 Minuten auslaufen			Puls 130-160	
	MO 18.06.	DI 19.06.	MI 20.06.	DO 21.06.	FR 22.06.	SA 23.06.	SO 24.06.
Woche 8	1:20 Stunden Dauerlauf	Ruhetag	Intervalltraining 60-70 Minuten 10-20 Min einlaufen	1:00-1:20 Dauerlauf extensiv	Ruhetag	2:00-2:30 Std langer Dauerlauf im hügeligen Gelände	Ruhetag
	70% vom maximalen Puls		4-6-8-6-4-2-3-2 Minuten schnell Dazwischen 1 Min. Gehpause	Am Ende 10 Minuten Gymnastik oder Dehnen		10 Minuten auslaufen	
	MO 25.06.	DI 26.06.	MI 27.06.	DO 28.06.	FR 29.06.	SA 30.06.	SO 01.07.
Woche 9	1:20 Stunden Dauerlauf Nach 50 Min leichtes „crescendo“ bis max. 150 Puls	Ruhetag	Tempotraining	Ruhetag	1 Stunde Dauerlauf	2:00 Std langer Dauerlauf im hügeligen Gelände	Ruhetag
	70% vom maximalen Puls		Fahrtspiel im Gelände Dauer 1:20 Stunden		70% vom maximalen Puls	oder im flachen Gelände: die letzten 10 km leicht aufwärts	
Woche 10	MO 02.07.	DI 03.07.	MI 04.07.	DO 05.07.	FR 06.07.	SA 07.07.	SO 08.07.
	Ruhetag	Intervalltraining 10-15 Min einlaufen 4x1km (85-90% max. Puls) Dazwischen 2 Min. Gehpause	Ruhetag	Anreise zum Brixen Dolomiten Marathon	Anreise zum Brixen Dolomiten Marathon	<b>Brixen Dolomiten Marathon</b>	Ausruhen
		10 Minuten auslaufen		20 Minuten lockerer Lauf 10 Minuten Stretching		<b>Tag der Freude :-)</b>	Finisher Medaille geniessen
						<b>Running to the Limits</b>	