**noch 9 WOCHEN 11. -17. Februar 2019**
**Montag**
Gemeinsames Training der Laufgruppe in der Halle

**Dienstag**
Ruhetag

**Mittwoch**
Ruhetag

**Donnerstag**
2 mal 15 min ruhiger DL, 5 min Gehpause

**Freitag**
Ruhetag

**Samstag**
Ruhetag

**Sonntag**
2 mal 20 min langsamer DL, 5 min Gehpause

**noch 8 WOCHEN 18. - 24. Februar 2019 (Semesterferien)**
**Montag**
Ruhetag

**Dienstag**
50 min ruhiger DL, 3 Steigerungen
**oder** 2 mal 25 min langsamer DL, 5 min Gehpause, 3 Steigerungen
 **Mittwoch**
Ruhetag

**Donnerstag**
60 min ruhiger DL **oder** 2 mal 30 min langsamer DL, 5 min Gehpause

**Freitag**
Ruhetag

**Samstag**
40 min langsamer DL

**Sonntag**
Ruhetag

**noch 7 WOCHEN 25. Februar - 3. März 2019 (Wintersportwoche 2. s)**
**Montag**
Ruhetag

**Dienstag**
Ruhetag

**Mittwoch**
10 min langsamer DL,
30 min FS (wechselndes Tempo nach Gefühl),
10 min langsamer DL

**Donnerstag**
Ruhetag

**Freitag**
Ruhetag

**Samstag**
80 min langsamer DL **oder** 2 mal 40 min langsamer DL, 5 min Gehpause

**Sonntag**
40 min ruhiger DL

**noch 6 WOCHEN 4. - 10. März 2019**
**Montag**
Ruhetag

**Dienstag**
70 min langsamer DL

**Mittwoch**
Ruhetag

**Donnerstag**Gemeinsames Training der Laufgruppe
(je nach Witterung in der Halle oder im Freien)

**Freitag**
Ruhetag

**Samstag**
40 min ruhiger DL, anschließend 5 Steigerungen

**Sonntag**
Ruhetag

**noch 5 WOCHEN 11. - 17. März 2019**

**Montag**
Ruhetag

**Dienstag**
Gemeinsames Training der Laufgruppe
(je nach Witterung in der Halle oder im Freien)
**Mittwoch**
40 min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen

**Donnerstag**
Ruhetag

**Freitag**
20 min langsamer DL

**Samstag**
Ruhetag

**Sonntag**
Ruhetag

**noch 4 WOCHEN 18. - 24. März 2019**
**Montag**
30 min ruhiger DL

**Dienstag**
Ruhetag

**Mittwoch**
5- oder 10-km-Wettkampf oder 10-km-Testlauf

**Donnerstag**
Ruhetag

**Freitag**
50 min ruhiger DL

**Samstag**
Ruhetag

**Sonntag**
5 x 5 min schnell (Pause zwischen den Belastungen: 3 min Traben),
mit jeweils 10 min Ein- und Auslaufen

**noch drei WOCHEN 25. - 31. März 2019**
**Montag**
Ruhetag

**Dienstag**
50 min ruhiger DL

**Mittwoch**
Ruhetag

**Donnerstag**
Ruhetag

**Freitag**
10 x 90 sek schnell (Pause zwischen den Belastungen: 3 min Traben),
mit jeweils 10 min Ein- und Auslaufen

**Samstag**
Ruhetag

**Sonntag**
60 min langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen

**noch zwei WOCHEN 1. - 7. April 2019**
**Montag**
Ruhetag

**Dienstag**
Ruhetag

**Mittwoch**
10 min langsamer DL,
30 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl),
10 min langsamer DL

**Donnerstag**
Ruhetag

**Freitag**
Ruhetag

**Samstag**
50 min langsamer DL

**Sonntag**
35 min ruhiger DL, anschließend 3 Steigerungen

**noch eine WOCHE 8. - 14. April 2019**

**Montag**
Ruhetag

**Dienstag**
10 min langsamer DL,
3 x 5 min schnell (Pause zwischen den Belastungen: 3 min Traben),
10 min langsamer DL

**Mittwoch**
Ruhetag

**Donnerstag**
20 min langsamer DL

**Freitag**
Ruhetag

**Samstag**
Ruhetag

**Sonntag 14. April 2019
Linz Marathon**