**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**