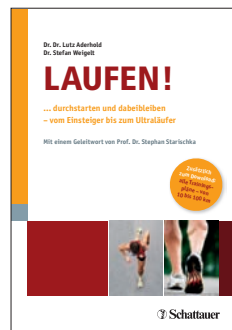


# Leistungsniveau 34:00 min für 10 km

5–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 75–110 km, Zeitaufwand 6–8,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	14 km RDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	18 km EDL	P/AT
2	14 km IDL	16 km RDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
3	16 km IDL	16 km RDL	18 km FS	P/AT	16 km EDL + ST	22 km EDL	P/AT
4	14 km IDL	14 km RDL	16 km FS	P/AT	14/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	P/AT
5	12 km I-TDL	16 km R-EDL	16 km FS	14 km RDL	16 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
6	14 km I-TDL	16 km R-EDL	18 km FS	16 km RDL	18 km EDL + ST	22 km EDL	P/AT
7	16 km I-TDL	16 km R-EDL	18 km FS	16 km RDL	18 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
8	14 km IDL	16 km RDL	16 km FS	12 km RDL	14/2 km DDL + ST	20 km EDL/10 km WK	P/AT



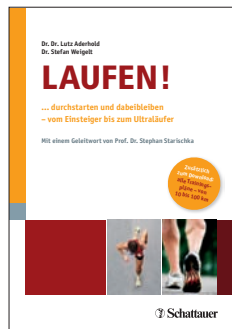
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 36:00 min für 10 km

4–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 60–105 km, Zeitaufwand 5–8,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	P/AT	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	18 km EDL	P/AT
2	14 km IDL	12 km RDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
3	16 km IDL	14 km RDL	18 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
4	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	P/AT	14/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	P/AT
5	12 km I-TDL	14 km R-EDL	16 km FS	P/AT	16 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
6	14 km I-TDL	16 km R-EDL	18 km FS	14 km RDL	16 km EDL + ST	22 km EDL	P/AT
7	16 km I-TDL	16 km R-EDL	18 km FS	14 km RDL	16 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
8	14 km IDL	14 km RDL	14 km FS	12 km RDL	14/2 km EDL + ST	20 km EDL/10 km WK	P/AT



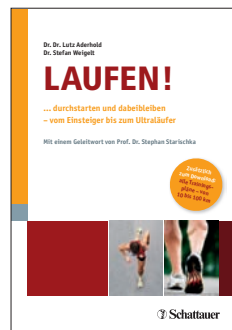
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 38:00 min für 10 km

4–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 55–100 km, Zeitaufwand 4,5–8,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	18 km EDL	P/AT
2	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
3	16 km IDL	14 km RDL	18 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
4	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	P/AT	14/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	P/AT
5	12 km I-TDL	14 km R-EDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
6	14 km I-TDL	16 km R-EDL	16 km FS	12 km RDL	14 km EDL + ST	22 km EDL	P/AT
7	16 km I-TDL	14 km R-EDL	18 km FS	12 km RDL	14 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
8	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	12 km RDL	14/2 km EDL + ST	20 km EDL/10 km WK	P/AT



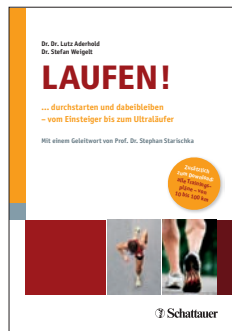
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 40:00 min für 10 km

4–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 50–90 km, Zeitaufwand 4,5–8 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	16 km EDL	P/AT
2	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	18 km EDL	P/AT
3	16 km IDL	12 km RDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
4	12 km IDL	12 km RDL	14 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	P/AT
5	12 km I-TDL	12 km R-EDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
6	14 km I-TDL	14 km R-EDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	22 km EDL	P/AT
7	14 km I-TDL	14 km R-EDL	16 km FS	10 km RDL	14 km EDL + ST	22 km EDL	P/AT
8	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	12 km RDL	12/2 km EDL + ST	20 km EDL/10 km WK	P/AT



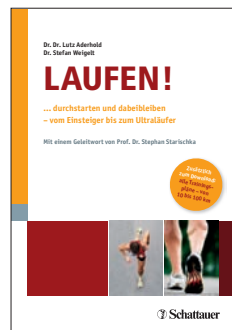
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 42:00 min für 10 km

4–5 Trainingseinheiten pro Woche mit 50–75 km, Zeitaufwand 4,5–7 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
2	12 km IDL	10 km RDL	12 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	16 km EDL	P/AT
3	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	18 km EDL	P/AT
4	12 km IDL	12 km RDL	12 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	16 km EDL/10 km WK	P/AT
5	12 km I-TDL	12 km R-EDL	14 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	16 km EDL	P/AT
6	12 km I-TDL	12 km R-EDL	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	18 km EDL	P/AT
7	14 km I-TDL	14 km R-EDL	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	20 km EDL	P/AT
8	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	P/AT



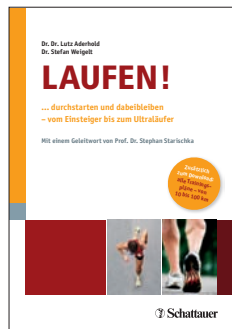
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 44:00 min für 10 km

4–5 Trainingseinheiten pro Woche mit 45–65 km, Zeitaufwand 4,5–6,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	11 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
2	10 km IDL	10 km RDL	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	16 km EDL	P/AT
3	12 km IDL	10 km RDL	12 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	16 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	10 km RDL	10 km FS	P/AT	10/2 km EDL + ST	14 km EDL/10 km WK	P/AT
5	10 km I-TDL	10 km R-EDL	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	16 km EDL	P/AT
6	12 km I-TDL	10 km R-EDL	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	16 km EDL	P/AT
7	14 km I-TDL	10 km R-EDL	14 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	18 km EDL	P/AT
8	12 km IDL	10 km RDL	12 km FS	P/AT	10/2 km EDL + ST	16 km EDL/10 km WK	P/AT



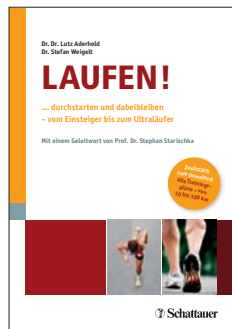
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 46:00 min für 10 km

4 Trainingseinheiten pro Woche mit 40–55 km, Zeitaufwand 4–5,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	12 km EDL	P/AT
2	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
3	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
4	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10/2 km EDL + ST	14 km EDL/10 km WK	P/AT
5	8 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	12 km EDL	P/AT
6	10 km I-TDL	P/AT	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
7	10 km I-TDL	P/AT	14 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	18 km EDL	P/AT
8	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8/2 km EDL + ST	14 km EDL/10 km WK	P/AT



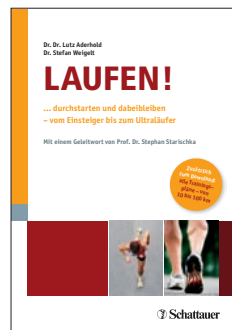
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 50:00 min für 10 km

3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit 30–50 km, Zeitaufwand 3,5–5,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	12 km EDL	P/AT
2	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
3	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
4	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8/2 km EDL + ST	12 km EDL/10 km WK	P/AT
5	8 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
6	8 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
7	10 km I-TDL	P/AT	12 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	16 km EDL	P/AT
8	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8/2 km EDL + ST	12 km EDL/10 km WK	P/AT



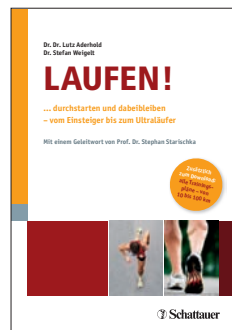
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 55:00 min für 10 km

3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit 30–45 km, Zeitaufwand 3,5–5,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	12 km EDL	P/AT
2	8 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	8 km EDL + ST	12 km EDL	P/AT
3	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
4	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8/2 km EDL + ST	10 km EDL/10 km WK	P/AT
5	8 km I-TDL	P/AT	8 km FS	P/AT	8 km EDL + ST	12 km EDL	P/AT
6	8 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
7	10 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	15 km EDL	P/AT
8	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8/2 km EDL + ST	10 km EDL/10 km WK	P/AT



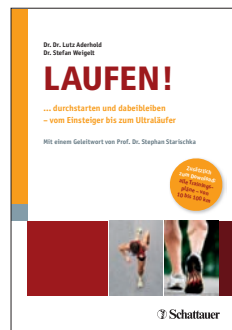
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 60:00 min für 10 km

3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit 30–40 km, Zeitaufwand 4–5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	12 km EDL	P/AT
2	8 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	6 km EDL + ST	12 km EDL	P/AT
3	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	6 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
4	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	6/2 km EDL + ST	10 km EDL/10 km WK	P/AT
5	8 km I-TDL	P/AT	8 km FS	P/AT	6 km EDL + ST	12 km EDL	P/AT
6	8 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	6 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
7	10 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	6 km EDL + ST	14 km EDL	P/AT
8	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	6/2 km EDL + ST	10 km EDL/10 km WK	P/AT



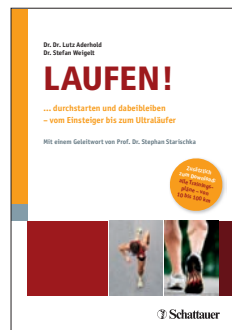
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 65:00 min für 10 km

3 Trainingseinheiten pro Woche mit 25–30 km, Zeitaufwand 3,5–4,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	5 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	P/AT	12 km EDL	P/AT
2	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	12 km EDL	P/AT
3	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	14 km EDL	P/AT
4	5 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	10 km EDL/10 km WK	P/AT
5	8 km I-TDL	P/AT	8 km FS	P/AT	P/AT	12 km EDL	P/AT
6	8 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	12 km EDL	P/AT
7	10 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	10 km EDL	P/AT
8	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	10 km EDL/10 km WK	P/AT



Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)