

Wo.	Tag	Tr.-Art	Training	km	Wo.-km	ges. km
	Sonntag	GA	Rel. Langer , langsamer Lauf in 5:30min/km	25,5km	-	25,5km
1	Montag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:55min/km	21,5km	21,5km	47,0km
	Dienstag	GA	Langer , langsamer Lauf in 5:35min/km	36,0km	57,5km	83,0km
	Mittwoch	R	Ruhetag			
	Donnerstag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:20min/km	18,0km	75,5km	101,0km
	Freitag	GA	Rel. Langer , langsamer Lauf in 5:35min/km	27,0km	102,5km	128,0km
	Samstag	R	Ruhetag			
	Sonntag	R	Ruhetag			
	2	Montag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:55min/km	21,0km	21,0km
Dienstag		RDL	Kurzer , langsamer Dauerlauf in 5:40min/km	10,0km	31,0km	159,0km
Mittwoch		GA	Langer , langsamer Lauf in 5:40min/km	37,0km	68,0km	196,0km
Donnerstag		R	Ruhetag			
Freitag		R	Ruhetag			
Samstag		RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:30min/km	21,0km	89,0km	217,0km
Sonntag		RDL	Rel. Langsamer Lauf in 5:25min/km	18,0km	107,0km	235,0km
3		Montag	R	Ruhetag		
	Dienstag	GA	Langer , langsamer Lauf in 5:35min/km	37,0km	37,0km	272,0km
	Mittwoch	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:30min/km	18,0km	55,0km	290,0km
	Donnerstag	R	Ruhetag			
	Freitag	RDL	Rel. Zügiger Dauerlauf in 5:05min/km	21,0km	76,0km	311,0km
	Samstag	R	Ruhetag			
	Sonntag	TDL	Rel. Zügiger Dauerlauf in 4:55min/km	26,0km	102,0km	337,0km
	4	Montag	R	Ruhetag		
Dienstag		R	Ruhetag			
Mittwoch		GA	Langer , langsamer Lauf in 5:20min/km	45,5km	45,5km	382,5km
Donnerstag		R	Ruhetag			
Freitag		RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:30min/km	14,0km	59,5km	396,5km
Samstag		RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:30min/km	18,0km	77,5km	414,5km
Sonntag		GA	Rel. Langer und langsamer Lauf in 5:15min/km	26,0km	103,5km	440,5km
5		Montag	R	Ruhetag		
	Dienstag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:40min/km	18,0km	18,0km	458,5km
	Mittwoch	R	Ruhetag			
	Donnerstag	GA	Langer , langsamer Lauf in 5:20min/km	51,5km	69,5km	510,0km
	Freitag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:40min/km	18,0km	87,5km	528,0km
	Samstag	R	Ruhetag			
	Sonntag	R	Ruhetag			
	6	Montag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:35min/km	18,0km	18,0km
Dienstag		RDL	Rel. Langsamer Lauf in 5:20min/km	14,0km	32,0km	560,0km
Mittwoch		GA	Langer , langsamer Lauf in 5:25min/km	49,0km	81,0km	609,0km
Donnerstag		R	Ruhetag			
Freitag		CRS	Steigerungslauf von 5:15 auf 4:40min/km	14,0km	95,0km	623,0km
Samstag		R	Ruhetag			
Sonntag		GA	Rel. Langer und langsamer Lauf in 5:15min/km	26,0km	121,0km	649,0km
7		Montag	R	Ruhetag		
	Dienstag	GA	Langer , langsamer Lauf in 5:35min/km	50,5km	50,5km	699,5km
	Mittwoch	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:45min/km	18,0km	68,5km	717,5km
	Donnerstag	R	Ruhetag			
	Freitag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:25min/km	24,0km	92,5km	741,5km
	Samstag	RDL	Rel. Langsamer Dauerlauf in 5:05min/km	18,0km	110,5km	759,5km
	Sonntag	R	Ruhetag			
	8	Montag	GA	Langer , langsamer Lauf in 5:20min/km	54,0km	54,0km
Dienstag		RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:35min/km	25,5km	79,5km	839,0km
Mittwoch		R	Ruhetag			
Donnerstag		R	Ruhetag			
Freitag		RDL	Rel. Langsamer Dauerlauf in 5:05min/km	22,5km	102,0km	861,5km
Samstag		R	Ruhetag			
Sonntag		TDL	Flotter Dauerlauf in 4:45min/km	22,5km	124,5km	884,0km

9	Montag	R	Ruhetag			
	Dienstag	R	Ruhetag			
	Mittwoch	GA	Rel. Zügiger , langer Lauf (42,2km) in 4:58min/km	42,0km	42,0km	926,0km
	Donnerstag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:30min/km	18,0km	60,0km	944,0km
	Freitag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:15min/km	22,0km	82,0km	966,0km
	Samstag	R	Ruhetag			
	Sonntag	R	Ruhetag			
10	Montag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:30min/km	18,0km	18,0km	984,0km
	Dienstag	RDL	Rel. Langsamer Dauerlauf in 5:00min/km	10,0km	28,0km	994,0km
	Mittwoch	GA	Langer , langsamer Lauf in 5:10min/km	31,0km	59,0km	1025,0km
	Donnerstag	R	Ruhetag			
	Freitag	R	Ruhetag			
	Samstag	RDL	Rel. Langsamer Dauerlauf in 5:00min/km	21,0km	80,0km	1046,0km
	Sonntag	TDL	Zügiger Dauerlauf in 4:45min/km	18,0km	98,0km	1064,0km
11	Montag	R	Ruhetag			
	Dienstag	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:20min/km	12,0km	12,0km	1076,0km
	Mittwoch	RDL	Langsamer Dauerlauf in 5:10min/km	8,0km	20,0km	1084,0km
	Donnerstag	R	Ruhetag			
	Freitag	R	Ruhetag			
	Samstag	W	Kienbaum : 100km in 8:56:28h	100,0km	120,0km	1184,0km
	Sonntag	R	Ruhetag			

Bemerkungen :

Auf Tempoläufe und Intervalle habe ich fast komplett verzichtet . War auch nahezu unmöglich , da alle Wege verschneit waren .

Auch das Trainingstempo mußte an die Bedingungen angepaßt werden , was hieß immer schön langsam , sprich optimal !

Bei einfacheren Bedingungen sollten die ganz langen Läufe noch etwas länger sein !