

**Marathon Zielzeit 4:00 Stunden
Zieldatum 06.04.2024**

Woche 1		
6.1.	Mo	
7.1.	Di	12 km, 6:10/km
8.1.	Mi	15 min Stabi
9.1.	Do	2km, 8km 6:30/km, 2km
10.1.	Fr	15 Stabi
11.1.	Sa	2km,5X800 5:40/km, P400
12.1.	So	15km 6:30/km

Woche 2		
13.1.	Mo	
14.1.	Di	14km 6:10/km
15.1.	Mi	15min Stabi
16.1.	Do	2km, 10km 5:40/km, 2km
17.1.	Fr	15 Stabi
18.1.	Sa	2km, 4x1000 5:30/km, P400m
19.1.	So	18 km 6:30/km

Woche 3		
20.1.	Mo	
21.1.	Di	15km 6:30/km
22.1.	Mi	15 Stabi
23.1.	Do	2km, 11km 5:40/km, 2km
24.1.	Fr	15 Stabi
25.1.	Sa	2km,3x2000 5:30, P800,2km
26.1.	So	22 km 6:30/km

Woche 4		
27.1.	Mo	
28.1.	Di	14 km 6:10//km
29.1.	Mi	15 Stabi
30.1.	Do	2km, 12km 5:40/km, 2km
31.1.	Fr	15 Stabi
1.2.	Sa	2km,3x2800 5:30 ,P1000 2km
2.2.	So	20 km 6:30/km

Marathon Zielzeit 4:00 Stunden
Zieldatum 06.04.2024

Woche 5		
3.2.	Mo	
4.2.	Di	2 km, 10km 5:20/km, 2km
5.2.	Mi	15 Stabi
6.2.	Do	15 km 6:30/km
7.2.	Fr	2km,2x4000 6:40/km, 2km
8.2.	Sa	
9.2.	So	25 km 6:30/km

Woche 6		
10.2.	Mo	
11.2.	Di	2km, 14km 5:40/km, 1km
12.2.	Mi	15 Stabi
13.2.	Do	10 km 6:10/km
14.2.	Fr	15 Stabi
15.2.	Sa	2km, 3x4000 5:40 ,P800, 2km
16.2.	So	27 km 6:30/km

Woche 7		
17.2.	Mo	
18.2.	Di	1km, 10km 5:20/km, 1km
19.2.	Mi	15 Stabi
20.2.	Do	20 km 6:40/km
21.2.	Fr	15 Stabi
22.2.	Sa	1km,4x2800 5:30, P800, 1km
23.2.	So	27 km 6:30/km

Woche 8		
24.2.	Mo	
25.2.	Di	1km, 10km 5:20/km, 1km
26.2.	Mi	15 Stabi
27.2.	Do	12 km 6:10/km
28.2.	Fr	20 km 6:40/km
1.3.	Sa	15 Stabi
2.3.	So	30 km 6:30/km

**Marathon Zielzeit 4:00 Stunden
Zieldatum 06.04.2024**

Woche 9		
3.3.	Mo	
4.3.	Di	15 km 6:40/km
5.3.	Mi	15 Stabi
6.3.	Do	15 km 6:40/km
7.3.	Fr	1km, 18km 5:40/km, 1km
8.3.	Sa	15 Stabi
9.3.	So	33 km 6:30/km

Woche 10		
10.2.	Mo	
11.3.	Di	15 km 6:20/km
12.3.	Mi	15 Stabi
13.3.	Do	15 km 6:10
14.3.	Fr	1 km, 20 km 5:40/km, 1km
15.3.	Sa	
16.3.	So	33km 6:20/km

Woche 11		
17.3.	Mo	
18.3.	Di	23 km 5:40/km
19.3.	Mi	15 Stabi
20.3.	Do	10 km 6:30/km
21.3.	Fr	2km,4x2800 5:30/km, P800m
22.3.	Sa	15 Stabi
23.3.	So	33 km 6:20/km

Woche 12		
24.3.	Mo	
25.3.	Di	14 km 6:40/km
26.3.	Mi	15 Stabi
27.3.	Do	ABC ST.....
28.3.	Fr	1km, 12 km 5:40/km, 1km
29.3.	Sa	
30.3.	So	16 km, 6:30/km

**Marathon Zielzeit 4:00 Stunden
Zieldatum 06.04.2024**

Woche 13		
31.3.	Mo	
1.4.	Di	10 km 6:30/km
2.4.	Mi	15 Stabi
3.4.	Do	10 km 6:30/km
4.4.	Fr	15 Stabi
5.4.	Sa	30 min 6:40/km
6.4.	So	Marathon

Woche 14		
	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

Woche 15		
	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	