

	Di	Mi (Lauftreff)	Fr	So
25.07. - 31.07.	14	12	12 TT	25 LL
01.08. - 07.08.	12 MRT	12	14 TT	30 LL
08.08. - 14.08.	12 MRT	12	14 TT	30 LL
15.08. - 21.08.	15	12 Wilhelmsburg	12 MRT	30 LL
22.08. - 28.08. Regeneration	10 FS	12	10	20 LL
29.08. - 04.09.	12 MRT	12	15 TT	30 LL
05.09. - 11.09.	14 MRT	12	12 FS	19 Tiergarten
12.09. - 18.09.	15 FS	12	14 MRT	30 LL
19.09. - 25.09. Tapering	10	12	12 FS	20 LL
26.09. - 02.10. Tapering	6	8 FS	6	42 Bremen

TT = Tempotraining/Intervalle; FS = Fahrtspiel/Steigerungsläufe.

LL = Langer Lauf, MRT = Marathonrenntempo.