

# Trainingsplan zum RttB Marathon/Halbmarathon vom 12.09.2010 in Basel

W1	04.01.-10.01.	Grundlage/langsam + Laufschiule
W2	11.01.-17.01.	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
W3	18.01.-24.01.	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
W4	25.01.-31.01.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit
W5	01.02.-07.02	Grundlage/langsam + Laufschiule/Sprünge
W6	08.02.-14.02	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
	06.02.	Leimentalerlauf, 15 km, coupiert
W7	15.02.-21.02.	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
W8	22.02.-28.02.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit
W9	01.03.-07.03.	Grundlage/langsam + Laufschiule
W10	08.03.-14.03.	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
W11	15.03.-21.03.	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
W12	22.03.-28.03.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit
	27.03.	Birslauf, 10 km, flach
W13	29.03.-04.04.	Grundlage/langsam + Laufschiule/Sprünge
W14	05.04.-11.04.	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
W15	12.04.-18.04.	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
W16	19.04.-25.04.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit
	24.04.	Lupsingerlauf, 12 km, coupiert
W17	26.04.-02.05.	Grundlage/langsam + Laufschiule/Sprünge
W18	03.05.-09.05.	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
W19	10.05.-16.05.	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
	16.05.	Dreiländerlauf, 10 oder 21.1 km, flach
W20	17.05.-23.05.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit
W21	24.05.-30.05.	Grundlage/langsam + Laufschiule
W22	31.05.-06.06.-	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
	02.06.	Gempen Berglauf, 8 km
W23	07.06.-13.06.	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
W24	14.06.-20.06.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit
W25	21.06.-27.06.	Grundlage/langsam + Laufschiule
W26	28.06.-04.07.	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
W27	05.07.-11.07	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
W28	12.07.-18.07.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit
W29	19.07.-25.07.	Grundlage/langsam + Laufschiule
W30	26.07.-01.08.	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
W31	02.08.-08.08.	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
W32	09.08.-15.08.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit
W33	16.08.-22.08.	Grundlage/langsam + Laufschiule
	22.08.	10 Meilen von Laufen, 16 km, coupiert
W34	23.08.-29.08.	Dauerlauf/mittel + Intervall/Steigerungsläufe
	28.08.	Birsegglauf, 10 km, leicht coupiert
W35	30.08.-05.09.	Berglauf und/oder Treppe, oder Bahntraining
W36	06.09.-12.09.	Regeneration/Laufstil + Spiele + Kraft + Circuit

Regeneration =	Andere Sportarten, Sauna, Massage
----------------	-----------------------------------