

Dienstag Abend, 23.12.2025

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	4min	GA1		
5x	6min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Abend, 26.12.2025

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle EB

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	5min	GA1		
6x	5min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 27.12.2025

⌚ 0h 10min ↔ 24km

Gehen Lang

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	24.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Dienstag Abend, 30.12.2025

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	4min	GA1		
5x	6min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Abend, 02.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	3min	GA1		
5x	7min	EB		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 03.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 26km

Gehen Lang

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	26.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Dienstag Abend, 06.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	3min	GA1		
5x	7min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Abend, 09.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	2min	GA1		
5x	8min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 10.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 26km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	26.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Mittag, 14.01.2026

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 17.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 15km

Gehen

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	15.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Dienstag Abend, 20.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	4min	GA1		
5x	6min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Abend, 23.01.2026

⌚ 1h 16min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	5min	GA1		
6x	6min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 24.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 26km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	26.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Dienstag Abend, 27.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	3min	GA1		
5x	7min	GA2		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Abend, 30.01.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	3min	GA1		
5x	7min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 31.01.2026

⌚ 0h 10min ↔ 28km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	28.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Dienstag Abend, 03.02.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	2min	GA1		
5x	8min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Abend, 06.02.2026

⌚ 1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
5x	2min	GA1		
5x	8min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 07.02.2026

⌚ 0h 10min ↔ 30km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	30.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Donnerstag Mittag, 12.02.2026

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 14.02.2026

⌚ 0h 10min ↔ 15km

Gehen

Ein- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	15.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Dienstag Abend, 17.02.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Geh tempo ca. 5km/h GA2= flottes Geh tempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Geh tempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	4min	GA1		
6x	6min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Abend, 20.02.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Geh tempo ca. 5km/h GA2= flottes Geh tempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Geh tempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	4min	GA1		
6x	6min	EB		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 21.02.2026

⌚ 0h 10min ↔ 30km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Geh tempo ca. 5km/h GA2= flottes Geh tempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Geh tempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	30.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Dienstag Abend, 24.02.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	3min	GA1		
6x	7min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Abend, 27.02.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	3min	GA1		
6x	7min	EB		

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 28.02.2026

⌚ 0h 10min ↔ 32km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	32.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Dienstag Abend, 03.03.2026

⌚ 1h 10min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
6x	2min	GA1		
6x	8min	GA2		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Freitag Mittag, 06.03.2026

⌚ 0h 10min ↔ 35km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		
1x	35.0 km	GA1		
1x	5min	Ein- Auslaufen / REG		

Mittwoch Mittag, 11.03.2026

⌚ 0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min	Ein- Auslaufen / REG		

Samstag Mittag, 14.03.2026

⌚ 0h 00min ↔ 55km

MAMMUTMARSCH

VIEL SPAß und VIEL ERFOLG

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	55.0 km	GA1		