

Mo, 02.11.	Di, 03.11.	Mi, 04.11.	Do, 05.11	Frei, 06.11.	Sa, 07.11.	So., 08..11.
10 Minuten Blackroll 40 min Intervalllauf A 20 min Beweglichkeit	Minuten Laufschiule 5 min Movement Prep Sprintprogramm Kräftigungsprogramm Beweglichkeit	Pause	10 min Blackroll 5 min Laufschiule 5 min Movement Prep Schnelligkeitsausdauer Kräftigungsprogramm Beweglichkeit	10 Minuten Laufschiule 5 min Movement Prep Sprungprogramm Yoga	10 Minuten Black Roll 20-25 Minuten intensiver Ausdauerlauf Kräftigungsprogramm Beweglichkeit	Pause
Mo, 09.11.	Di, 10.11.	Mi, 11.11.	Do, 12.11.	Frei, 13.11.	Sa, 14.11.	So, 15.11.
10 min Laufschiule 5 Min Movement Prep Sprintprogramm Kräftigungsprogramm 10 min Blackroll	10 min Black Role Intervalllauf B Beweglichkeit	Pause	10 Minuten Laufschiule 5 min Movement Prep Sprungprogramm Yoga	10 min Black Role 5 min Laufschiule 5 min Movement Prep Schnelligkeitsausdauer Beweglichkeit	10 Minuten Blackroll 40 Minuten extensiver Ausdauerlauf Kräftigungsprogramm Beweglichkeit	Pause
Mo, 16.11.	Di, 17.11	Mi, 18.11.	Do, 19.11.	Frei, 20.11.	Sa, 21.11.	So, 22.11.
10 min Blackroll 40 min Intervalllauf A 20 min Yoga	Minuten Laufschiule 5 min Movement Prep Sprintprogramm Kräftigungsprogramm Beweglichkeit	Pause	10 min Blackroll 5 min Laufschiule 5 min Movement Prep Schnelligkeitsausdauer Kräftigungsprogramm Beweglichkeit	10 Minuten Laufschiule 5 min Movement Prep Sprungprogramm Yoga	10 Minuten Blackroll 20-25 Minuten intensiver Ausdauerlauf Kräftigungsprogramm Beweglichkeit	Pause
Mo, 23.11.	Di, 24.11.	Mi, 25.11.	Do, 26.11.	Frei, 27.11.	Sa, 28.11.	So, 29.11.
10 min Laufschiule 5 Min Movement Prep Sprintprogramm Kräftigungsprogramm 10 min Black Role	10 min Blackroll Intervalllauf B Beweglichkeit	Pause	10 Minuten Laufschiule 5 min Movement Prep Sprungprogramm Yoga	10 min Blackroll 5 min Laufschiule 5 min Movement Prep Schnelligkeitsausdauer Beweglichkeit	10 Minuten Blackroll 40 Minuten extensiver Ausdauerlauf Kräftigungsprogramm Beweglichkeit	Pause