

Datum	Training	Treffpunkt	Anmerkung
Di. 28.03.2017 18 Uhr	2' - 3' - 4' - 3' - 2', Pause = halbe Belastung	Zusmarshausen Sportplatz	Gefühl für Tempo bekommen
Do. 30.03.2017 18 Uhr	zügiger Dauerlauf	Dinkelscherben Sportplatz	
Di. 04.04.2017 17:30 Uhr	zügiger Dauerlauf	Zusmarshausen Horn	Quartalstreffen, 20 Uhr, Pizzeria Toscana (Dinkel)
Do. 06.04.2017 18 Uhr	Waldlehrpfad in 3 Etappen (1km, 2km, 1km), Pause = halbe Belastung	Zusmarshausen Horn	Start: Bank bei der Hälfte -> bis Anfang -> Hauptweg zurück bis zur Kreuzung -> bis zur Bank
So. 09.04.2017	10.5 km , 15 km, 21.1 km	<i>Altenmünster</i>	
Di. 11.04.2017 18 Uhr	2-3x (2 x 400m) bergauf, dazw. Pause wie Belastung, 2. Pause = Weg bergab traben	Dinkelscherben Sportplatz	
Do. 13.04.2017 18 Uhr	zügiger Dauerlauf	Zusmarshausen Horn	
Di. 18.04.2017 18 Uhr	4-5 x Ende Waldlehrpfad bis zur Bank auf dem Hauptweg, Pause: Pfad zurücktraben	Zusmarshausen Horn	
Do. 20.04.2017 18 Uhr	lockerer Dauerlauf + 3 Steigerungen (3 x 1')	Dinkelscherben Sportplatz	<i>zügiger Dauerlauf, wenn am Sonntag kein Straßenlauf</i>
So. 23.04.2017	21.1 km, 6.7 km	<i>Augsburg</i>	swa - Straßenlauf (Start: 9 Uhr)
Di. 25.04.2017 18 Uhr	2 x (5 x 1'), 1' Laufpause (reduziertes Tempo, weiter zügig), Pause 5 min.	Dinkelscherben Sportplatz	ggf. Tausch mit Donnerstag
Do. 27.04.2017 18 Uhr	zügiger Dauerlauf	Zusmarshausen Sportplatz	
Di. 02.05.2017 18 Uhr	Tempowechselläufe 6-7 x 2' mit 2' Laufpause (reduziertes Tempo, weiter zügig)	Dinkelscherben Sportplatz	
Do. 04.05.2017 18 Uhr	zügiger Dauerlauf	Zusmarshausen Horn	
Di. 09.05.2017 18 Uhr	10 x 30s, 1 min Pause, nach 5 Läufen: 3 min Pause	Zusmarshausen Horn	
Do. 11.05.2017 18 Uhr	zügiger Dauerlauf	Dinkelscherben Sportplatz	oder Firmenlauf Augsburg

Di. 16.05.2017 18 Uhr	4' - 7' - 7' - 4', Pause = halbe Belastung	Dinkelscherben, Auwald	
Do. 18.05.2017 18 Uhr	zügiger Dauerlauf	Zusmarshausen Sportplatz	
Di. 23.05.2017 18 Uhr	lockerer Dauerlauf + 3 Steigerungen (3 x 1') oder zügiger Dauerlauf	Dinkelscherben Sportplatz	
Do. 25.05.2017 18 Uhr	10 km, 3.6 km	<i>Stadtbergen</i>	Stadtlauf (Start: 10:20 Uhr, Vatertag)
Di. 30.05.2017 18 Uhr	4' - 6' - 8' - 6' - 4', Pause = halbe Belastung	Dinkelscherben Auwald	
Do. 01.06.2017 18 Uhr	Dauerlauf	Zusmarshausen Horn	
Sa. 03.06.2017	Team-Challenge (1111m im Wechsel, 45min lang)	<i>Burgau</i>	<i>ein Team = 2 LäuferInnen</i> Start: 18 Uhr
Di. 06.06.2017 18 Uhr	2-3 x 2000m (Achter, Waldlehrpfad), Pause = halbe Belastung	Dinkelscherben Sportplatz	ggf. Tausch mit Donnerstag
Do. 08.06.2017 18 Uhr	zügiger Dauerlauf	Zusmarshausen Horn	
Di. 13.06.2017 18 Uhr	4 x 1000m, Panoramaweg, Pause = Belastung	Dinkelscherben Sportplatz	
Do. 15.06.2017 18 Uhr	Dauerlauf ggf. Strecke anschauen	Thierhaupten/Zus/Dinkel	Fronleichnam
Sa. 17.06.2017	6.0 km	<i>Wertingen</i>	Stadtlauf, Testlauf (Start: 18 Uhr)
Di. 20.06.2017 18 Uhr	Dauerlauf ggf. Strecke anschauen	Thierhaupten/Zus/Dinkel	
Do. 22.06.2017 18 Uhr	lockerer Dauerlauf, 3 x 1-2', 5' Pause "Durchputzer"		danach Pause bis Sonntag, ggf. am Samstag locker laufen - kurze Distanz
So. 25.06.2017	6.6 km (Start, 3, 5, 7), 5.7 km (2, 4, 6, Ziel)	<i>Thierhaupten</i>	Landkreislauf (Start: 9 Uhr)
Di. 27.06.2017 18 Uhr	Auslaufen, Auerbacher Steige	Auerbach/Streitheim	