Trainingsplan April

	1	2	3	Reservebank	Bemerkungen
Donnerstag, 4. April 2024					
Samstag, 6. April 2024	16	15	14		morgen Halbmarathon
Donnerstag, 11. April 2024	11	10	9		
Samstag, 13. April 2024	19	17	15		
Donnerstag, 18. April 2024	12	11	10		
Samstag, 20. April 2024	20	18	16		
Donnerstag, 25. April 2024	13	12	11		
Samstag, 27. April 2024	15	14	13		

Trainingsplan Mai

	1	2	3	Reservebank	Bemerkungen
Donnerstag, 2. Mai 2024	10	9	8		
Samstag, 4. Mai 2024	17	16	15		
Donnerstag, 9. Mai 2024	12	11	10		Feiertag - kein offizielles Training
Samstag, 11. Mai 2024	20	18	16		TFF-Lauf 10km
Donnerstag, 16. Mai 2024	13	12	11		
Samstag, 18. Mai 2024	22	20	18		
Donnerstag, 23. Mai 2024	15	13	12		
Samstag, 25. Mai 2024	16	15	14		
Donnerstag, 30. Mai 2024	11	10	9		Feiertag - kein offizielles Training

Trainingsplan Juni

	1	2	3	Reservebank	Bemerkungen
Samstag, 1. Juni 2024	17	16	15		
Donnerstag, 6. Juni 2024	12	11	10		
Samstag, 8. Juni 2024	20	18	16		
Donnerstag, 13. Juni 2024	13	12	11		
Samstag, 15. Juni 2024	21	19	17		
Donnerstag, 20. Juni 2024	14	13	12		
Samstag, 22. Juni 2024	22	20	18		
Donnerstag, 27. Juni 2024	15	13	12		
Samstag, 29. Juni 2024	23	21	19		