		19.8.-25.8.	
1. Woche	Mo	–	19.08.19
	Di	MT 5 x 2000 m 8:20 (Pause 4 min)	20.08.19
	Mi	DL 95 min 5:30	21.08.19
	Do	–	22.08.19
	Fr	flotter DL 10 km 4:40	23.08.19
	Sa	Jogging 70 min 5:45	24.08.19
	So	lgDL 27 km 5:30	25.08.19
		26.8.-1.9.	
2. Woche	Mo	~~Jogging 70 min 5:45~~	26.08.19
	Di	10 x 400 m 90 sec (Trabpause 200 m)	27.08.19
	Mi	DL 100 min 5:30	28.08.19
	Do	–	29.08.19
	Fr	flotter DL 12 km 4:30	30.08.19
	Sa	Jogging 70 min 5:45	31.08.19 Spiridon Sommerfest
	So	*lgDL 30 km 5:30*	01.09.19 HM Mühlheim-Dietesheim mit Uwe
		2.9.-8.9.	
3. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:45	02.09.19
	Di	5 x 1000 m 3:55 (Trabpause 400 m)	03.09.19
	Mi	DL 100 min 5:30, Steigerungen	04.09.19
	Do	FSP 70 min (4:30-5:40)	05.09.19
	Fr	–	06.09.19
	Sa	Jogging 45 min, Steigerungen	07.09.19
	So	*10-km-Wettkampf (Ziel um 40:00)*	08.09.19 5 km Lauf für mehr Zeit **(Ziel um 19:18)**
		9.9.-15.9.	
4. Woche	Mo	Jogging 90 min 5:40	09.09.19
	Di	–	10.09.19
	Mi	DL 100 min 5:20, wellig	11.09.19
	Do	Jogging 70 min 5:40	12.09.19
	Fr	MT 3 x 3000 m 13:00 min (Pause 6 min)	13.09.19
	Sa	Jogging 70 min 5:40	14.09.19 Cousinen-Treffen
	So	*lgDL 32 km 5:20, Steigerungen*	15.09.19 10 km Hugenotten-Lauf mit Uwe
		16.9-22.9.	
5. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:40	16.09.19
	Di	5 x 1000 m 3:50 (Trabpause 400 m)	17.09.19
	Mi	DL 90 min 5:30	18.09.19
	Do	DL 50 min 5:50, Steigerungen	19.09.19
	Fr	–	20.09.19
	Sa	Jogging 30 min, Steigerungen	21.09.19
	So	10-km-Wettkampf **(Ziel um 38:30)**	22.09.19 10 km Lauftag Hanau-Rodenbach HM
		23.9.-29.9.	
6. Woche	Mo	Jogging 90 min 5:40	23.09.19
	Di	–	24.09.19
	Mi	DL 70 min 5:00	25.09.19
	Do	DL 100 min 5:30, Steigerungen	26.09.19
	Fr	flotter DL 10 km 4:30	27.09.19 Wander-WE
	Sa	DL 70 min 5:20	28.09.19
	So	Crescendo 32 km (5:30, 5:00, 4:30)	29.09.19
		FERIEN: 1. Woche 30.9.-6.10.	
7. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:40	30.09.19
	Di	*MT 4 x 3000 m 12:45 (Pause 6 min)*	01.10.19 München: Zahnarzt
	Mi	*DL 60 min 5:10*	02.10.19 ~~München~~
	Do	*DL 8 km 5:30, Steigerungen*	03.10.19 ~~München~~
	Fr	–	04.10.19
	Sa	Jogging 30 min, Steigerungen	05.10.19
	So	*lgDL 35 km 5:20, Steigerungen*	06.10.19
		FERIEN: 2. Woche 7.10.-15.10.	
8. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:40	07.10.19
	Di	–	08.10.19
	Mi	DL 100 min 5:20, wellig	09.10.19
	Do	Jogging 70 min 5:40	10.10.19
	Fr	MDL 90 min 5:00, Steigerungen	11.10.19
	Sa	Jogging 70 min 5:40	12.10.19
	So	*Halbmarathontest* **(Ziel 1:25)**	13.10.19 HM Offenbacher Mainuferlauf
		14.10.-20.10.: Tapering I	
9. Woche	Mo	Jogging 70 min 5:40	14.10.19
	Di	MDL 10 km 4:50, wellig	15.10.19
	Mi	–	16.10.19
	Do	MT 3 x 5000 m 21:15 (Pause 10 min)	17.10.19
	Fr	–	18.10.19
	Sa	DL 70 min 5:30	19.10.19
	So	lgDL 27 km 5:20, Steigerungen	20.10.19
		21.10.-27.10.: Tapering II	
10. Woche	Mo	Jogging 60 min 5:30	21.10.19
	Di	–	22.10.19
	Mi	MT 3 x 1500 m 6:22 (Pause 2 min)	23.10.19
	Do	DL 8 km (5:30), Steigerungen	24.10.19
	Fr	–	25.10.19
	Sa	Jogging 30 min, Steigerungen	26.10.19
	So	Marathon, Zielzeit 2:55 Std.	27.10.19 Frankfurt-Marathon