

20. KW		14.05.2012 – 20.05.2012		21. KW		21.05.2012 – 27.05.2012	
	Trainingseinheiten	ca. km		Trainingseinheiten	ca. km		
Mo.	Helfertreffen Stadtfestlauf 20:00h VfL-Heim		Mo.				
Di.	5:30 ^{min} / _{Km} bei jedem Km die letzten 6:00 - 6:15 ^{min} / _{Km} 100m, Tempo leicht steigern 6:30 - 6:45 ^{min} / _{Km} 7:00 – 7:15 ^{min} / _{Km}		Di.	5:00 ^{min} / _{Km} 5:45 ^{min} / _{Km} 6:15 ^{min} / _{Km} 7:00 – 7:15 ^{min} / _{Km}			
Mi.	6:45 ^{min} / _{Km} Laufanfängerkurs 9:45h 9. Woche	1h	Mi.	6:45 ^{min} / _{Km} Laufanfängerkurs 9:45h 10. Woche	1h		
Do.	Christi Himmelfahrt		Do.	5:30 ^{min} / _{km} 6:00 – 6:15 ^{min} / _{km} anschließend 6:30 – 6:45 ^{min} / _{km} 3 Steigerungsläufe 7:00 – 7:15 ^{min} / _{km} Laufanfängerkurs 10. Woche			
Fr.	10. VfL-Stadtfestlauf		Fr.	Volkslauf Legden			
Sa.			Sa.				
So.	6:00 ^{min} / _{km} 6:30 ^{min} / _{km} ca. 1h-1,5h Training 7:00 ^{min} / _{km}		So.	Pfingstsonntag kein offizielles Training			
Summe			Summe				
Spruch der Woche: <i>Was wir wissen, ist ein Tropfen, was wir nicht wissen, ein Ozean. Isaac Newton</i>							