

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01 Mi Neujahr	01 Sa	01 Sa	01 Di 10 km	01 Do Maifeiertag 15 km	01 So	01 Di	01 Fr	01 Mo 36. W	01 Mi	01 Sa Allerheiligen	01 Mo 49. W
02 Do	02 So	02 So	02 Mi	02 Fr	02 Mo 23. W	02 Mi	02 Sa	02 Di 10 km	02 Do	02 So	02 Di
03 Fr	03 Mo 6. W	03 Mo 10. W	03 Do 15 km	03 Sa	03 Di	03 Do	03 So 20 km	03 Mi	03 Fr Dt. Einheit	03 Mo 45. W	03 Mi
04 Sa	04 Di	04 Di	04 Fr	04 So 33 km	04 Mi	04 Fr	04 Mo 32. W	04 Do 20 km	04 Sa	04 Di	04 Do
05 So	05 Mi	05 Mi	05 Mo 19. W	05 Do	05 Sa	05 Sa	05 Di 10 km	05 Fr	05 So	05 Mi	05 Fr
06 Mo 2. W	06 Do	06 Do	06 So 25 km	06 Di 15 km	06 Fr	06 So	06 Mi	06 Sa	06 Mo 41. W	06 Do	06 Sa
07 Di	07 Fr	07 Fr	07 Mo 15. W	07 Mi	07 Sa	07 Mo 28. W	07 Do 15 km	07 So 10 km	07 Di	07 Fr	07 So
08 Mi	08 Sa	08 Sa	08 Di 10 km	08 Do 20 km	08 So Pfingstsonntag	08 Di	08 Fr	08 Mo 37. W	08 Mi	08 Sa	08 Mo 50. W
09 Do	09 So	09 So 10 km	09 Mi	09 Fr	09 Mo Pfingstm. 24. W	09 Mi	09 Sa	09 Di 10 km	09 Do	09 So	09 Di
10 Fr	10 Mo 7. W	10 Mo 11. W	10 Do 15 km	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So 15 km	10 Mi	10 Fr	10 Mo 46. W	10 Mi
11 Sa	11 Di	11 Di 15 km	11 Fr	11 So 25 km	11 Mi	11 Fr	11 Mo 33. W	11 Do 15 km	11 Sa	11 Di	11 Do
12 So	12 Mi	12 Mi	12 Sa	12 Mo 20. W	12 Do	12 Sa	12 Di 10 km	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr
13 Mo 3. W	13 Do	13 Do 10 km	13 So 20 km	13 Di 10 km	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Sa	13 Mo 42. W	13 Do	13 Sa
14 Di	14 Fr	14 Fr	14 Mo 16. W	14 Mi	14 Sa	14 Mo 29. W	14 Do 15 km	14 So 33 km	14 Di	14 Fr	14 So
15 Mi	15 Sa	15 Sa 21,1 km (Gedächtnislauf)	15 Di 10 km	15 Do 10 km	15 So	15 Di	15 Fr	15 Mo 38. W	15 Mi	15 Sa	15 Mo 51. W
16 Do	16 So	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 25. W	16 Mi	16 Sa	16 Di 15 km	16 Do	16 So	16 Di
17 Fr	17 Mo 8. W	17 Mo 12. W	17 Do 15 km	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So 25 km	17 Mi	17 Fr	17 Mo 47. W	17 Mi
18 Sa	18 Di	18 Di 10 km	18 Fr Karfreitag	18 So 42,2 km Marathon	18 Mi	18 Fr	18 Mo 34. W	18 Do 20 km	18 Sa	18 Di	18 Do
19 So	19 Mi	19 Mi	19 Sa	19 Mo 21. W	19 Do Fronleichnam	19 Sa	19 Di 10 km	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Fr
20 Mo 4. W	20 Do	20 Do 10 km	20 So 33 km	20 Di	20 Fr	20 So 10 km	20 Mi	20 Sa	20 Mo 43. W	20 Do	20 Sa
21 Di	21 Fr	21 Fr	21 Mo Ostermon 17. W	21 Mi	21 Sa	21 Mo 30. W	21 Do 15 km	21 So 25 km	21 Di	21 Fr	21 So
22 Mi	22 Sa	22 Sa	22 Di 10 km	22 Do	22 So	22 Di 11 km	22 Fr	22 Mo 39. W	22 Mi	22 Sa	22 Mo 52. W
23 Do	23 So	23 So 20 km	23 Mi	23 Fr	23 Mo 26. W	23 Mi	23 Sa	23 Di 10 km	23 Do	23 So	23 Di
24 Fr	24 Mo 9. W	24 Mo 13. W	24 Do 20 km	24 Sa	24 Di	24 Do 10 km	24 So 20 km	24 Mi	24 Fr	24 Mo 48. W	24 Mi
25 Sa	25 Di	25 Di 10 km	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo 35. W	25 Do 10 km	25 Sa	25 Di	25 Do 1. Weihnachtstag
26 So	26 Mi	26 Mi	26 Sa	26 Mo 22. W	26 Do	26 Sa	26 Di 10 km	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr 2. Weihnachtstag
27 Mo 5. W	27 Do	27 Do 15 km	27 So Residenzlauf 10 km	27 Di	27 Fr	27 So 20 km	27 Mi	27 Sa	27 Mo 44. W	27 Do	27 Sa
28 Di	28 Fr	28 Fr	28 Mo 18. W	28 Mi	28 Sa	28 Mo 31. W	28 Do 15 km	28 So 42,2 Berlin Marath	28 Di	28 Fr	28 So
29 Mi	29 Sa	29 Sa	29 Di 10 km	29 Do Chl. Himmelf.	29 So	29 Di 10 km	29 Fr	29 Mo 40. W	29 Mi	29 Sa	29 Mo 1. W
30 Do	30 So 15 km	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi 27. W	30 Sa	30 Di	30 Mo	30 Do	30 So	30 Di
31 Fr		31 Mo 14. W	31 Sa	31 Sa		31 Do 10 km	31 So 33 km	31 Di	31 Fr		31 Mi

10 km = Domweg-Schleuße Randersacker-Adenauerbrücke-Domweg, oder Domweg-Neubert-Löwenbrücke-Domweg
 15 km = Domweg-Schleuße Randersacker-Adenauerbrücke-Löwenbrücke-Domweg
 20 km = Domweg-Sommerhausen-Schleuße Randersacker-Domweg
 25 km = Domweg-Sommerhausen-Adenauerbrücke-Domweg
 33 km = Domweg-Sommerhausen-Ochsenfurt-über Main-Schleuße Randersacker-Domweg

(Trainingsplan Marathon unter 4 Stunden)