

# PROJECT X PHASENPLAN

START



ENDE



## MAI

WOCHE 1  
WOCHE 2  
WOCHE 3  
WOCHE 4

MO, MI, FR 3 KM  
DI, DO, SA, SO (RESTDAY)

## JUNI

WOCHE 1  
WOCHE 2  
WOCHE 3  
WOCHE 4

MO, MI, FR 3,5 KM  
MO, MI, FR 3,5 KM  
MO, MI, FR 4 KM  
MO, MI, FR 4 KM

## JULI

WOCHE 1  
WOCHE 2  
WOCHE 3  
WOCHE 4

MITTE

## AUGUST

WOCHE 1  
WOCHE 2  
WOCHE 3  
WOCHE 4

## SEPTEMBER

WOCHE 1  
WOCHE 2  
WOCHE 3  
WOCHE 4

TAG X

DAUERLAUF...

MARATHON...