9-Wochen-Trainings&Wettkampf-Rhythmus (hier: 3 Meisterschaften)

5000m- Läufer (14:40- *16:30) * 10000m-Läufer (30:40- *34:30)

Vorbemerkung:
Ich gehe davon aus, dass Du mit einer PB von etwa 14:40 (oder etwas darunter) die „Quali“ für die „Deutschen“ von zZt *30:40*
oder aber die „Quali“ von 16:30 (LMn)/15:45(Nordd./Südd. ...)
vorweisen kannst.
Im Folgenden ein Trainings- und WK-Rhythmus für die Teilnahme an der „DM“ 10000m » den „LM“ » den „Nordd.-/Südd- … Meisterschaften“

Diese Abfolge ist natürlich auch für andere Wettkämpfe durchführbar*

Dein Training sah bis zum 19.5.
so wie im Folgenden beschrieben oder ähnlich aus.

Ab 20.Mai begänne dann die Trainingsphase für die oben angeführten Meisterschafts-Wke.

Dein km Pensum, eventuell mit dem ein oder anderem Aufbauwettkampf zusätzlich, belief sich auf etwa
100 – 120 km * pro Woche mit jeweils 1 Tempoeinheit (nach 2 versch. Methoden) * pro Woche 2 (verschiedenartige) Fahrtspiele * Eine Regenerationswoche in jeder 3. Woche mit einem Pensum von 70 – 85 km und 1 nur kurzem FS » » »

	Montag	Di	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10-12 km	*Ruhe*	*Pyramide 14,5km*	*10-12 km*	*12-15 km FS*	*10-12 km*	*24-28 km*
Woche 1	4:30-4:40		ET/AT 3-5 ruhig	5-5:15	*s. unten*	4:35	*4:40/3:50/4:40*
	Zusatz-Training (optional) *»»» morgens: Mo&Do jeweils 10km in „halber Kraft“*						
	10-12 km	*Ruhe*	*°4x 1500m Tempo-L°*	*10-12 km*	*12-15 km FS*	*10-12 km*	*20-24km*
Woche 2	4:30-4:40		ET/AT 4-7 ruhig	5-5:15	**s. unten**	4:35	*4:40/3:50/4:40*
	Zusatz-Training (optional) *»»» morgens: Do 10km in „halber Kraft“*						
	10-12 km	*Ruhe*	*10-12km FS*	*Ruhe*	*15-18 km*	*17-20 km*	*16-20 km*
Woche 3	4:30-4:40		3x3´ l. steigernd/P:5´		4:15-4:30	4:50-5:00	4:15-4:30

****Regeneration****

Zeichenerklärung

° = Tempo-Training 10000M-Läufer: 4x 1500m in 2:58/km/P: 5´
° = 5000m-Läufer: 5x 1000m in 2:55/km/P: 5´

*** = 10-15x 100-200m in 95% (sub-max.) P:2-3´in ca 5:00/km, übrige km: 4:30-4:40**
*** = „Aufbau“ eines schnellen DL mit deutlich schnellerem Mittelteil (ca. 14-18km)**
**** = 6-8x 400m FS/90% Intensität/P: 2-3´**

ET/AT = Eintraben/Austraben *FS = Fahrtspiel *P/SP = Pause/Serienpause *LM = Landesmeisterschaften

I Deutsche Meisterschaften Haupklasse Männer am 8. Juni

10 000 m ***Direkte Vorbereitung***

Darstellung am Beispiel eines 14:40/30:40 Läufers oder leicht darunter

	Montag	Di	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10-12 km	*10 km*	*Pyramide 14,5km*	*12-15 km*	*13-16 km*	*16-18 km*	*14-18 km*
Woche 1	4:30-4:40	5-5:15	ET/AT 3-5 ruhig	5-5:15	4:30-4:40	5-5:15	3x 1000m/2:50-53
			siehe PDF!				*E/AT 5-5:15*
	10-12 km	*Ruhe*	*3x 500m*	*8-12 km*	*12-15 km*	*6- 8 km*	*20-24km*
Woche 2	4:30-4:40		1:22-1:25	5-5:15	km3-4&12-15: 5:10	5-5:15	5-5:15
			ET/AT 4-7 ruhig		*km 4-10: 4:00/km!*		
	10-12 km	*Ruhe*	*10-12km FS*	*Ruhe*	*5-6 km*	*20 km*	*10-12 km*
Woche 3	4:30-4:40		3x3´ l. steigernd/P:5´		5:10-5:20	incl. WK 10000m	5:10-20 !
Wettkampfwoche			*Ø 5:00*				

II Landesmeisterschaften Hauptklassen Männer/Frauen am 22./23. Juni

1500 m u/o 5000m ***Direkte Vorbereitung***

	10-12 km	*Ruhe*	*3x 1000m*	*8-12 km*	*12-15 km*	*6- 8 km*	*22-26km*
Woche 4	4:30-4:40		2:53-2:56	5-5:15	5x 200m 100%/P: 8´!	5-5:15	5-5:15
			ET/AT 4-7 ruhig				
	8-10 km	*Ruhe*	*10-12km FS*	*Ruhe*	*5-6 km*	*15 km*	*10-12 km*
Woche 5	*5:00-5:15*		5x1´ l. steigernd/P:5´		5:10-5:20	incl. WK 5000 m	5:10-20 !
Wettkampfwoche			*Ø 5:00*				

Bitte, beachte unbedingt: ***die Tempolaufzeiten sind bewusst leicht unter dem jeweiligs geplanten Ø-Tempo Deines Wettkampfes berechnet.***
!!! Aus dem Grund: Pausen von 8´ oder sogar länger einhalten! Es wird vorwiegend gegangen mit etwas leichtem Traben im Wechsel !!!

** PBs ab 16:30 bzw 34:30 bitte umrechnen*
Sie berechtigen für die Teilnahme an den Landesmeisterschaften und den Senioren-Bestenkämpfen
Die jeweiligen Strukturen können übernommen werden, die km-Umfänge sollten ggflls. angepasst werden!

III Norddeutsche/Süddeutsche... - Meisterschaften Hauptklassen am 21. Juli

1500m u/o 5000m* Direkte Vorbereitung

8o km --- 110 km --- 70 k m --- 32km (plus 1-2 WKe)

	Montag	Di	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 6	**10-12 km**	**Ruhe**	**14-16km**	**10-12 km**	**12-15 km**	**5-8 km**	**22-26 km**
	4:30-4:40		*3x1000m*	**5:00-5:15**	**5x 200m/100%/ P.: 8´!**	**5-5:15**	**4:30-4:40**
			2:53-2:56 »»» je *ET/AT 4-5 km locker* ***««« ***				
Woche 7	**16-20 km**	**10-12km**	**Pyramide 14km**	**8-10 km**	**14-18 km**	**10-12km/FS**	**18-22 km**
	5-5:15	**4:30-40**	**ET/AT 3-5 ruhig**	**5-5:15**	**5/4:15/5´**	**6x 3´ l. steigernd**	**4:30-4:40**
Woche 8	**8-10 km**	**Ruhe**	**12-14km**	**8-10km**	**10-12 km**	**8-10km**	**16-18 km**
	5-5:15		3x 500m	***5:20-35***	***8x 200m 100% /P:8´!***	***5:20-5:35***	***5-5:15***
1:22-1:25/P.:8´!			***1:22-1:25/P.: 8´!***		***ET/AT 4-5km***		
			ET/AT 4-7km				
Woche 9	**12-14 km**	**Ruhe**	**8-10 km FS**	**Ruhe**	**5-7 km**	**WK**	**WK**
	4:30-4:40		***5x 1´ steigernd/P:4´***		***5:30-40***	***oder 5km/5´***	
Wettkampfwoche					***leichtes Wechseltempo***		
30-35 km plus 1-2 Wettkämfe							

Anmerkungen »»»

!!! Die Vorgaben für Tempoläufe liegen bewusst leicht u n t e r Deinen PB-Ø! Halte deshalb die Pausen von 8 min unbedingt ein. Diese können imWechsel zwischen Trab/Gehen(überwiegend) durchgeführt werden !!!