

*** 25' / 21' (52'+ / 44'+) - Läufer Phase II Jan/Febr ***

März bis Mitte April (mit Bergaufsprüngen/Bergaufläufen in Kombination)

HINWEIS: In **beiden Monaten** werden die jeweiligen Wochenpläne **zwei mal in Folge** gelaufen. In der **3. Woche** wird zwecks **Regeneration** an allen Tagen jeweils um *** 15-20% *** reduziert! --- Die **Fahrtspiele** werden durch 6-8 zügige Steigerungen (200-300m, leicht bergauf) ersetzt.

Beispiel für Januar

schwarz: 25' / 52' - Läufer

blau: 21' / 44' - Läufer!

Umfang u n d Intensität wurden bis Ende Dezember nach und nach gesteigert

Im Januar bleiben die km-Leistungen gleich, der 25'(52'+)-Läufer läuft in der Wochenmitte ein Fahrtspiel mit 4-5 mäßig harten Belastungen, der 21'(44'+) -Läufer fügt 2 Fse mit bis zu 8 Belastungen in seinen Plan ein.

- **Montag:** 8 km 10 km) unter 50%
- **Dienstag:** 10 km 10 km) FS » 6-8x 300-500m bergauf (20-40°/500 bzw 300m * 90 bzw 85% *)
- **Mittwoch:** 8 km locker in 50%
- **Donnerstag:** FS: ⇒ 13 km » 4-5x 300-500m bergauf 20° (für 300m) - 40° (für 500m) in 90/85% ***
21'-Läufer: 15 km: FS » 3x ca 1000m in 85% bergauf 20° --- Pause: 8'weiter traben)
- **Samstag:** (schwarz:) Ruhetag 8 km/50% locker
- **Sonntag:** 18 km 20 km je 60-70%

Beispiel für Februar

Blau: 21' (44'+) --- schwarz: 25' (52')

Im Februar steigen die km-Leistungen für beide Gruppen um 15% an, die 300m-Berganläufe werden leicht sprunghaft (= stark verlängerter Schritt mit mehr Kniehub) gelaufen, die 500m wie bisher

- **Montag:** 10 km 12 km) unter 50%
- **Dienstag:** 12 Km 12km FS » 3x 300m sprunghaft/95% (P: 4') - **Serien-P:** 6'(je Traben/Gehen) » 4-5x 500m bergauf/85% Anstiege in Grad: wie im Januar!
- **Mittwoch:** 11 km locker in 50%
- **Donnerstag:** FS: ⇒ 15 km » 3x 300m bergauf (sprunghaft/90%) -3x 500m bergauf/ 20° (für 300m) - 40° (für 500m) in 90/85%/ Pausen: wie Dienstag/ blau *** **21'- Läufer.:** 18 km: 3x ca 1000m in 90% bergauf 20° --- Pause: 6' weiter traben)
- **Samstag:** (schwarz:) Ruhetag 12 km/50%
- **Sonntag:** 20 km jeweils 60-75% 24 km

*** Schwarz: Fahrtspiel n u r am Donnerstag! Blau: zusätzlich am Dienstag ***

Der 21:00 (44'+) – Läufer hat nun bis Ende Februar 85 km erreicht und dabei an 6 Tagen/Wo trainiert

Der 25:00 (52'+) - Läufer an 4 Tagen 55 km

***** 25´/ 21´ (52´+/ 44´+) - Läufer Phase II Jan/Febr *****
März bis Mitte April (mit Bergaufsprüngen/Bergaufläufen in Kombination)

März – Mitte April

Die Läufer beider Leistungsklassen übernehmen jeweils die Februar-Pläne!

Es ändert sich – anstelle der Fahrtspiele – Folgendes:

An Dienstagen und Donnerstagen bzw nur am *Donnerstag* (25´/52´-L.) ersetzen folgende „Belastungs“-Einheiten die jeweiligen Fahrtspiele:

Sprunglauf-/Bergauflauf-Serien

Eintraben 4-5 km Austraben: 5 – 8 km Intensität: locker in 50%

3-4 Serien

2-3 Serien

Serienpausen: 5´ (Gehen/Traben im Wechsel)
1x200m Sprunglauf (40°) 100%! P: 3´Trab/flach
>1x ca 100m bis zum Sprint! flach P: 3´Trab
>1x 200m Steigerung 90% bergauf (40°)
Ende der Serie!

Der Zyklus - 2 Belastungs-Wochen gefolgt von 1 Regenerations-Woche - wiederholt sich bis Mitte April nur 2x.

Läufer, die erst ab Mitte Mai oder später wichtige/geplante Wettkämpfe bestreiten wollen, könnten einen weiteren Zyklus (von 3 Wochen) bis Ende April hinzu fügen. Ab Mai wird dann spezialisierter trainiert.