

**Achtung:** Zeitraum **\*Januar\*** Unveränderte km-Umfänge! – Di / Do: Steigerungen bergauf  
**\* Februar\* km plus 10% \*jetzt: Bergauf-Sprungläufe integriert**

## JANUAR

### Woche 1 – 2

ca. 120 km - 140 km // 5k: 15´/31:50+

ca. 110 km 5k/10k: 17:00+/35:30

#### Mo

**10 km/** 50%/ flach/ „steady-state“

**10 km** 50% flach

#### Di

**13 km** Fahrtspiel hügelig

**15 km/** Fahrtspiel / 75%/ hügeliges Terrain \*\* jeweils bergauf ca 20°: 12x 500m (5000m-Läufer) bzw 6x 1000m (10000m-Läufer) – Intensitäten: 90/85% Pausen: 500m an das Gelände angepasst!

\*\*Beginn ab dem 4.km, nach ca 2 km „Auslaufen“ muss Gesamtstrecke evntl. etwas verlängert werden.

**17´/35:30:** Belastungen um 25% verringern  
zB 9x 500m bergauf

#### Mi

morgens: **10 km/** 50%

**15 km** 50% flach

abends: **20 km/** 50% möglichst auf flachem Gelände!

#### Do

**20 km** Fahrtspiel hügelig

**25 km/** Fahrtspiel / Hügel/ \*\* jeweils bergauf ca 40°: 10x 300m (95%) bzw 8x 500m (90%) \*

Pausen: 1000m/ 500m an das Gelände angepasst \* Beginn etwa ab 8. km \*\* vorher/nachher: 50%!

**17´/35:30:** Belastungen um 25% verringern  
zB 7x 300m bergauf

#### Frei

morgens: **10 km/** 50%/flach

**22 km** 50% flach

abends: **25 km/** 50%/ hügelig

#### Sa

**28 km** 8.-18. km: 80-85%

**30 km/** 75% \*\*10.- 25. km: 80-85% \*\* anschließend: 3 – 5 x 100-150 m steigern (P: 3´)

#### So

**Kein Lauftraining!** Jedoch wäre ein lockeres Schwimmtraining über bis zu 1,5 km zu empfehlen. Es sollte der Kraulstil mit nur geringer Beinarbeit bevorzugt werden!  
Alternativ: Bruststil mit Rückeneinlagen, mäßiger Beineinsatz (sollen entlastet werden!)

**Achtung:** Zeitraum *\*Januar\** Unveränderte km-Umfänge! – Di / Do: Steigerungen bergauf  
*\*Februar\** km plus 10% *\*jetzt: Bergauf-Sprungläufe integriert*

## Seite II

**Woche 3** *Regeneration 95 km - 100 km*  
15´/31´ (5k/10km)

*70 - 80 km*  
17´+/35:30+

*Mo*

**10 km** 50%/ flach!

**8 km** 50% flach

*Di*

*10% 75% hügelig*

**12 km** 75%/hügelig mit 5 Steigerungen \* 300m (85%) auf flachen Abschnitten \* P: nicht unter 5´ !

*Mi*

**morgens: 5 km** 50%

**12 km** 50% flach

**abends: 15 km** 75%/ 80%/ flach

*Do*

*17 km 75% hügelig*

**20 km** 75%/ hügelig *\*\* einige nur leichte kürzere Tempowechsel auf flacheren Abschnitten (nach Gefühl! \*\*)*

*Frei*

**15 km** 75%/ flach

**10 km** 75% flach

*Sa*

**25 km** 50% im steady-state *anschließend: 3-5x 100 – 150m steigern (P: 3´)*

**23 km** 50% steady-state

*So*

wie Wo 1-2: **kein Lauftraining!** Eventuell Schwimmen bzw bei Bedarf: **komplette Pause!**

**Achtung:** Zeitraum **\*Januar\*** Unveränderte km-Umfänge ! – Di / Do: Steigerungen bergauf  
**\* Februar\* km plus 10% \*jetzt: Bergauf-Sprungläufe integriert**

Seite III

Woche 4

85 km - 95 km (15'/31'+)

**Wettkampfwoche!**

70 km (17'+/35:30+)

Mo

**15 km/** 50%/ flach

**15 km** 50% flach

Di

**10 km/**75%/ hügelig

**8 km** 75% hügelig

Mi

morgens: **12 km/** 50%      **verzichtbar für Läufer der Kat. 17:00 (35:30)**

abends: **12 km/** 75%/ hügelig      **anschließend: 3 – 5x 100-150 m steigern (3' P.)**  
**12km** Kat. 17'/35:30      **12 km**

Do

**18 km/** 50% im „steady-state“/ flach      **Kategorie 17:00/ 35:30: 13 km** im „steady-state“

Frei

**8 km** 75% 75%

**12 km/** 75% mit 5x 100-150 m steigernd bis 95% gleichmäßig verteilt

Sa/So

**\*\*\* Wettkampf \*\*\***  
aus dem vollen Training !  
**5-10-15 km in 100% Intensität!**

**Achtung:** Zeitraum **\*Januar\*** Unveränderte km-Umfänge! – Di / Do: Steigerungen bergauf  
**\* Februar\* km plus 10% \*jetzt: Bergauf-Sprungläufe integriert**

**Achtung: \* Februar \* !**

**Seite I**

## Woche 1 – 2

130 km – 155km (15' / 31' +)

115 – 125 km (17' +/35:30+)

### Mo

**10 km/** 50%/ flach/ „steady-state“

flach 50%

**10 km**

### Di

**15 km/** Fahrtspiel / 75%/ hügeliges Terrain \*\* jeweils *Sprungläufe bergauf ca 20°: 6x 500m (5000m-Läufer) bzw 4x 1000m (10000m-Läufer) – Intensitäten: 95/90% Pausen: 1000m an das Gelände angepasst! \*\*Beginn ab dem 4.km, nach ca 2 km „Auslaufen“ muss Gesamtstrecke evntl. etwas verlängert werden. --- Sprungläufe: verlängerter Schritt m. starkem Kniehub!*

!!! 17'/35:30 – Läufer: **FS** wie oben, jedoch: 4x 500m bzw 3x 1000m Sprungläufe **13 km**

### Mi

morgens: **10 km/** 50% **Anm.:** *Läufer der Kat. 17:00 (35:30) können diese Einheit ignorieren!*

abends: **22 km/** 50%

möglichst auf flachem Gelände!

flach 50%

**22 km**

### Do

**25 km/** Fahrtspiel / Hügel/ \*\* 5 Serien `a je 1x 300m/500m Sprunglauf/ 40°/ 100%/95% P.: 1000m Trab, es folgt:: je 1x 500m/1000m (90/85%) **Lauf auf flacherem Teilstück /Serien-Pause 500m Trab** ! Beginn: etwa ab 8. km ! \*\* **vorher/nachher: 50%!**\*

!!! 17'/35:30-Läufer: **FS** wie oben, jedoch lediglich \*\*3 Serien (5000m bzw 10000m-Läu) **22 km**

### Frei

morgens: **10 km/** 50%/flach

**Anm.:** *Kat. über 17' (35:30) können diese Einheit ignorieren!*

abends: **25 km/** 50%/ hügelig

50% hü flach **23 km**

### Sa

**33km/** 75% \*\*10.- 25. km: 80-85% \*\* **anschließend: 3 – 5 x 100-150 m steigern (P: 3')**

!!! 17'/35:00 + - Läufer: **75%** 10.-20. km: 80-85% plus Steigerungen (wie oben) **30 km**

### So

**Kein Lauftraining!** Jedoch wäre ein lockeres Schwimmtraining über bis zu 1,5 km zu empfehlen. Es sollte der Kraulstil mit nur geringer Beinarbeit bevorzugt werden!

**Achtung:** Zeitraum **\*Januar\*** Unveränderte km-Umfänge! – Di / Do: Steigerungen bergauf  
**\* Februar\* km plus 10% \*jetzt: Bergauf-Sprungläufe integriert**

## Seite II

**Woche 3**    Regeneration  
80 km - 110 km (15´/31´+)

65 km – 75 km (17´+/35:30)

*Mo*

**10 km/** 50%/ flach!

**R U H E !**

*Di*

**12 km/** 75%/hügelig mit **5 Steigerungen** \* 300m (85%) auf flachen Abschnitten \* P: nicht unter 5´ !

75%    **10 km**

*Mi*

morgens: **10 km/** 50%    **verzichtbar für Kategorie 17´(35:30)**  
abends: **10 - 15 km/** 75%/ 80%/ flach

75%    **10 km**

*Do*

**20 km/** 75%/ hügelig    \*\* einige **nur leichte kürzere Tempowechsel** auf flacheren Abschnitten  
(nach Gefühl! \*\*)

75%    **20 km**

*Frei*

abends: **10 - 15 km/**75%/ flach

50%    **5 km**

*Sa*

**28 km/** 50% im steady-state    **anschließend:** 3-5x 100 – 150m steigern (P: 3´)

(wie oben)    **50%    25 km**

**So wie Wo 1-2: kein Lauftraining! Eventuell Schwimmen bzw bei Bedarf: komplette Pause!**

**Achtung:** Zeitraum **\*Januar\*** Unveränderte km-Umfänge ! – Di / Do: Steigerungen bergauf  
**\* Februar\* km plus 10% \*jetzt: Bergauf-Sprungläufe integriert**

Seite III

## Woche 4

80 km - 110 km \*\*\* **Beispiel für Trainings-Woche mit Wettkampf** \*\*\*  
**(15´/31´+)** **(17´+/35:30+)** 70 km

*Mo*

**15 km – 18 km/** 50%/ flach **50% 10 km**

*Di*

**10 km – 13 km/**75%/ hügelig **75% 10 km**

*Mi*

morgens: **15 km/** 50% **verzichtbar für Läufer der Kat. 17´(35:30)**  
abends: **15 km/** 75%/ hügelig **anschließend: 3 – 5x 100-150 m steigern (3´ P.)**  
(wie oben) hü **75% 15 km**

*Do*

**20 km – 22 km** 50% im „steady-state“/ flach **18 km**

*Frei*

**15 km** 75% mit 5x100-150 m steigernd bis 95% gleichmäßig verteilt **10 km**

*Sa/So*

**\*\*\* Wettkampf \*\*\***

aus dem  
vollen Training !

**5-10-15 km** in 100% Intensität!

**Achtung:** Zeitraum *\*Januar\** Unveränderte km-Umfänge ! – Di / Do: Steigerungen bergauf  
*\* Februar\* km plus 10% \*jetzt: Bergauf-Sprungläufe integriert*