

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*