

**15'/17'+ -Läufer** Zeitraum März bis Mitte April  
Neu: Sprunglauf/Bergaufläufe Dienstags/Donnerstags

Vorbemerkung: In diesen Zeitraum fallen

- 2x zwei (2) Belastungswochen
- 2x eine (1) Regenerationswoche
- **ke i n Wettkampf!**

## Woche 1-2

**15'/31:30-Läufer:** ca 135 km  
**17'/35:30+** : ca 115 km

### Montag

### Mittwoch

### Freitag

**10km 10km 10km 20km 15km 10km 25km 22km** in kleinen Ziffern: Morgentraining!  
**Unbedingt einhalten:** 50% bis max. 60% Intensität! --- Gilt für beide Leistungsstufen!

### Dienstags und Donnerstags

### **Sprunglauf-/Bergauflauf-Serien**

Eintraben 4-5 km Austraben: 8-10 km **Intensität:** locker in 50%

5-6 Serien

3-4 Serien

**Serienpausen:** 5' (Gehen/Traben im Wechsel)  
1x300m Sprunglauf (40°) 100%! P: 3' Trab/flach  
>1x ca 100m bis zum Sprint! flach P: 3' Trab  
>1x 300m Steigerung 90% bergauf (40°)  
Ende der Serie!

### Samstag

**30 km** 75% **5.-10 km:** 85% **16.-19. km:** 90% **23.-24. km:** 95%!  
**28 km** 75% **4.-7. km/ 14.-17. km/ 21.-24. km:** jeweils 90%

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 auf ihrer Spezialstrecke in das Wettkampfgeschehen einsteigen wollen, könnten einen weiteren Zyklus (von 3 Wochen) bis Ende April hinzu fügen. Ab Mai wird dann spezialisiert trainiert.

**15'/17'+ -Läufer** Zeitraum März bis Mitte April  
Neu: Sprunglauf/Bergaufläufe Dienstags/Donnerstags

## Woche 3

Regenerationswoche

**15'/31:30-Läufer:** ca 90 km

**17'/35:30-Läufer:** ca 75 km

**Mo/Mi/Freitag:** 8/12/20km (kein Morgentraining!) 8/ 10/ 18km

**Samstag:** 26 km 23 km

**Di/Do:** je 12 km je 10 km

5-10 leichte, lockere *Steigerungen über 100-200m* und vorzugsweise auf mäßigen Anstiegen