

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
- **kei 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