

15.10. bis 31.12. --- Leistungsstufen 15:00/ ü. 17:00

Oktober

Woche 1 + 2

15:00 – Läufer: 85 – 100 km

17:00 plus – Läufer: 60 – 75 km

Mo

10 km/ 50%/ flach/ „steady-state“

Mo

10 km 50% flach „steady-state“

Di

10-15 km/ *Fahrtspiel* / 75%/ hügeliges Terrain
6 – 10 leichte Steigerungen

Di

12 km FS 75% 6 l. Steigerungen

Mi

15 km/ 50% möglichst auf flachem Gelände!

Mi

8 -12 km 50% flaches Gelände

Do

20 - 25 km km 15.-20.: in ca 85% Intensität

Do

15 km km 9.-12.: 85% Intensität

Frei

5-8 km/ 50%/flach

Frei

R U H E !

Sa

Sa
15 – 22 km 75% plus 3-5 Steigerungen

25 km/ 75% **10.- 20. km: 80% ** 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!)

15.10. bis 31.12. --- Leistungsstufen 15:00/ ü. 17:00

Seite II

Woche 3

Regeneration 70km - 85 km
15:00 - Läufer

17:00 Läufer: 50 – 60 km

Mo

10 km/ 50%/ flach!

10 km 50% flach

Di

10 km/ 75%/ 5 Steigerungen./ flach

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

Mi

10 km/ 50%

RUHE!

Do

10 km/hü/74% /leichte Tempowechsel

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

Frei

15 km/75%/ flach

10 km 75% flach

Sa

15 km 50% steady state

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

So

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

15.10. bis 31.12. --- Leistungsstufen **15:00/ ü. 17:00**

Seite III

Woche

100 km (incl. WK)

! mit Wettkampf !

aber: nicht (!) vor dem 31.12. (1. Januar)

Bitte, unbedingt beachten: Die km-Umfänge entsprechen den „reduzierten“ aus den November-Umfängen! --- Wer – was nicht ratsam ist – bereits im Oktober einen WK bestreiten möchte, sollte die Umfänge angleichen!

15:00 – Läufer (100 km)

17:00 – Läufer (80 km)

Mo

15 km/ 50%/ flach

10 50% flach

Di

10 km/75%/ hügelig

10 75% hügelig

Mi

25 km/ 75%/ hügelig anschließend: 3 – 5x 100-150 m steigern (3 P.) **20 km** 75% hügelig

Do

20 km/ 50% im „steady-state“ flach

15 km 50% s. blau!

Frei

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

10 km 75% s. „blau“

Sa/So

***** Wettkampf *****

aus dem
vollen Training !

5-10-15 km in 100% Intensität!

15.10. bis 31.12. --- Leistungsstufen 15:00/ ü. 17:00

November

Seite IV

Woche 1 – 2 und 4

15:00 – Läufer: 100 – 120 km

17:00 plus – Läufer: 70 – 90 km

Mo

Mo

12-14 km/ 50%/ flach/ „steady-state“

10-12 km 50% flach „steady-state“

Di

Di

12-18 km/ *Fahrtspiel* / 75%/ hügeliges Terrain
8 – 12 leichte Steigerungen

12-14 km FS 75% 8 l. Steigerungen

Mi

Mi

18 km/ 50% möglichst auf flachem Gelände!

12-16 km 50% flaches Gelände

Do

Do

20 - 25 km km 12. - 20.: in ca 85% Intensität

18 - 22 km km 8.-14.: 85% Intensität

Frei

Freitag

12-15 km/ 50%/flach

R U H E !

Sa

Sa

20–25 km 75% plus 3-5 Steigerungen

30 km/ 75% **10.- 23. km: 80% ** 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!)

15.10. bis 31.12. --- Leistungsstufen 15:00/ ü. 17:00

Seite V

Woche 3

Regeneration 80km - 95 km
15:00 - Läufer

17:00 Läufer: 55 – 70 km

Mo

10-13 km/ 50%/ flach!

10 - 13 km 50% flach

Di

12 km/ 75%/ 5 Steigerungen./ flach

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

Mi

12-14 km/ 50%

RUHE!

Do

10-13 km/hü/75% /leichte Tempowechsel

14-17 km/ 75%/ hügelig ** einige **nur leichte kürzere Tempowechsel** auf flacheren Abschnitten (nach Gefühl! **)

Frei

10-15 km/75%/ flach

10 km 75% flach

Sa

18–20 km 50% steady state

24 km/ 50% im steady-state

anschließend: 3-5x 100 – 150m steigern (P: 3')

So

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

15.10. bis 31.12. --- Leistungsstufen 15:00/ ü. 17:00

Dezember

Seite VI

Woche 1 – 2

15:00 – Läufer: 115 – 130 km

17:00 plus – Läufer: 85 – 110 km

Mo

Mo

14-16 km/ 50%/ flach/ „steady-state“

12-14 km 50% flach „steady-state“

Di

Di

14-20 km/ *Fahrtspiel* / 75%/ hügeliges Terrain
10– 15 leichte Steigerungen

14-16 km FS 75% 10 I. Steigerungen

Mi

Mi

20 km/ 50% möglichst auf flachem Gelände!

15-18 km 50% flaches Gelände

Do

Do

22 - 27 km km 10. - 22.: in ca 85% Intensität

18 - 24 km km 8.-16.: 85% Intensität

Frei

Freitag

12-15 km/ 50%/flach

5 km – 10 km 50% flach

Sa

Sa

22–28 km 75% plus 3-5 Steigerungen

33 km/ 75% **10.- 23. km: 80% ** 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!)

15.10. bis 31.12. --- Leistungsstufen 15:00/ ü. 17:00

Seite VII

Woche 3

Regeneration 90km - 100 km
15:00 - Läufer

17:00 Läufer: 65 – 80 km

Mo

12-14 km/ 50%/ flach!

10 - 13 km 50% flach

Di

12 km/ 75%/ 5 Steigerungen./ flach

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

Mi

15-18 km/ 50%

RUHE!

Do

12-15 km/hü/75% /leichte Tempowechsel

14-17 km/ 75%/ hügelig ** einige nur leichte kürzere Tempowechsel auf flacheren Abschnitten (nach Gefühl! **)

Frei

10-14 km/75%/ flach

12 km 75% flach

Sa

20–25km 50% steady state

28 km/ 50% im steady-state

anschließend: 3-5x 100 – 150m steigern (P: 3')

So

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

15.10. bis 31.12. --- Leistungsstufen 15:00/ ü. 17:00