

# Trainingsbeispiele

für jeweils eine (1)  
Trainingsperiode

**Bitte unbedingt beachten:** Es handelt sich um Trainings-Beispiele für eine **reguläre Woche!**  
Vor geplanten Wettkämpfen, nach Krankheiten/Verletzungen und für  
Regenerations-Wochen muss entsprechend bezüglich der Umfänge und der  
Intensitäten abgeändert werden!

## RECON

*Regenerationphase bis ca. Mitte Oktober*

**Dauer: 4 Wochen/ Training an 4 Tagen/Woche (zB Di-Do-Frei-So)**

<b>Dienstag</b>	<b>DL</b>	6-8 km/50%	nach <b>5' Pause:</b> Steigerungen/ 3-5x 150m/ 95%
<b>Donnerstag</b>	<b>DL</b>	10-12 km/75%	Steigerungen wie Dienstag
<b>Freitag</b>	<b>DL</b>	6-8 km/50%	
<b>Sonntag</b>	<b>DL</b>	10-12 km/75%	Steigerungen wie Dienstag

**km-Umfang:** 32-40 km/Anteil (leicht) anaerob: 1,35-2,35 km

## Basics 1

*VP vom 1.(15.) 10. bis 31.12.*

**Dauer: 10-12 Wochen/ Training an 5 Tagen/Woche (zB Mo-Di-Do-Frei-So)**

<b>Montag</b>	<b>DL</b>	8-10 km/50% (nicht schneller!) <b>5' (aktive) Pause</b> > <b>300m ins&amp;outs:</b> 30-30-30-30-30-30-30-30-30-30 (in m) 90%/„fast“ <b>100%</b> Krafteinsatz
<b>Dienstag</b>	<b>DL</b>	6-8 km/50%
<b>Donnerstag</b>	<b>FS</b>	12-15 km <b>im Mittelteil:</b> 5-8x 1' – 2' in 85 bis 90%/ P.: 2-3' weiter traben
<b>Freitag</b>	<b>DL</b>	8-10 km/50%
<b>Sonntag</b>	<b>DL</b>	18-20 km/50-75-50% (je 1 Drittel der Gesamtstrecke) <b>5' (aktive) Pause</b> > 3-5x 150 m Steigerungen

**km-Umfang:** 52-63 km/Anteil anaerob: 3,1-4,9 km

### Erläuterungen:

**Was sind „ins&outs“?** Eine festgelegte Strecke (hier: 300m) wird im Sprint zurück gelegt, wobei jeweils 30m im Wechsel schnell (90%) und sub-maximal (fast 100%, mit kleinen Reserven) an- und ab-schwellend gesprintet wird.

### Zeichen-/Begriffserklärung:

**50%:** mit halbem Krafteinsatz zu laufen

**anaerob:** Laufen unter Sauerstoff“schuld“

**„Aktive“ Pause:** sie wird mit Gehen, leichtem Trab, Dehnen etc ausgefüllt

**P** = Pause **SP** = Serienpause

## **Basics II**

**VP vom 1. 01. bis 31.03.**

**Dauer: 12 Wochen/ Training an 5-6 Tagen/Woche (zB (Mo-)Di-Mi-Do-Frei-So)**

Teil I --- bis Mitte Februar

Teil II --- ab Mitte Februar

Teil II > Donnerstags kommen Sprungläufe am „flachen“ Hügel sowie Sprints am steilen Hügel hinzu

!!! „5 Tage- Trainierer“ : das Dienstag-Training wird durch das für Montag Vorgesehene ersetzt !!!

<b>(Montag)</b>	<b>DL</b>	10-12 km/50% <b>plus</b> 300m „ins&outs“ <i>vergl.: bei BASICS I</i>
<b>Dienstag</b>	<b>DL</b>	8-10 km (im Mittelteil: 3-4km in 90%!) <i>ab 15.2. &gt; „flacher“ Hügel: 5x ca. 1' Laufsprung plus 5x 30-50m Sprints</i>
<b>Mittwoch</b>	<b>DL</b>	10-12 km/50%
<b>Donnerstags</b>	<b>FS</b>	12-15 km > „flacher“ Hügel: 5x ca. 1'/95% <b>plus</b> 5x ca. 2', eben/90% <i>„steiler“ Hügel/ P.: 3-4' weiter traben plus 5x ca. 2' eben/90%</i>
		<b>Pausen:</b> 2-3' auf „flacher“ Hügel <b>Reihenfolge:</b> „steil“ <b>vor</b> „flach“ <b>Sprung vor</b> „flach“ <b>Sprint !!!</b>
<b>Freitag</b>	<b>DL</b>	8-10 km/50% <b>plus</b> 3-5x 150m Steigerungen
<b>Sonntag</b>	<b>DL</b>	20-23 km/ je 1 Drittel 50-75-50% <b>plus</b> nach 5' aktiver(!) <b>Pause:</b> 3-5x 150m Steigerungen

