

Vorsaison

April/ Mai

Leistungskategorien (5000m/ 10000m)

14:40/ b. 31:00

17:00/ b. 35:30

18:30/ b. 38:30

Mo **sDL** alle Kategorien 3km ruhig – 6-8km/95% glmßg. - 3km ruhig/bewusst

Di **VO2max** 17-20 km

a. Lange Tempo-Intervalle (indiv. HM-WK-Tempo zB)

b. Kurze Intervalle/90%/ P ca 30"

3km ET/ 3-5km AT/ jeweils ruhig/locker

10000m-Spezialist: 6x 2000m/ 6:40 P 5-6' Trab 17:00/18:30 → 5x 1500m/ 5:45/ 6:15 P 4' Trab

5000m-Spezialist: 6-8x 1200m/ 3:50 P 3' 17:00/18:30 → 6x 1000m/ 3:40/ 3:55 P 2-3' Trab

Beide: *anschließend* → nach SP 6-8' → **Alle!** 10x 200m/90% P 100m „trotten“

Mi **Schnelligkeit/ Sprintfähigkeit** 13 km

3km ET/ 5km AT

3km ET/ 3km AT

3km ET/ 3km AT

Alle Kategorien: 5x 150 m bis 95% steigern →→→ **alle identisches Sprinttraining!**

30-50-75m alle 100%/P 3' – 1x 200m (95%) P 5' – 100-100-50-50 alle 100%/ P 4'

Alternative: *steiler Hügel* → 10x 50 m Sprint/100% P/SP 5-6' →

flacher Hügel → 3x 200m/95% P 4-5'

Do **Tempotraining** → **5k/10k-Läufer:** 5" unter 5000m ø 17'/ 18:30-Läufer: 3" unter 3k ø

3km ET/ 5km AT

3km ET/ 3km AT

3km ET/ 3km AT

5x 800m/ 2:22 P 200m zügig Gehen 6x 600m/ 2:00 P 400m G/Tr 6x 600m/ 2:12 P 400m G/Tr

Frei **morgens:** 10 km/50%

Ruhe!

Ruhe

oder alternativ: Rad fahren (zB MTB) 1-1½h ruhig/leichte Gänge!

Sa **Tempo-Intervalle**

5" über 10000m-WK-Tempo

5-7" über 10000m-WK-Tempo

5-7" über 10000m-WK-Tempo

3km ET/ 5km AT

Beide:

3km ET/ 3km AT

15x 400m/ 1:18 P 1½ min Tr

10x 400m/ 1:27 P 2' Tr

10x 400m/ 1:34 P 2' Tr

So **DL** 20-22 km/50%

DL 18-20 km/50%

DL 16-18km/ 50%

Total 90-100 km (plus 20 km Bel.Anteil) 75k (plus 15 km Bel.Anteil) 75 km (plus 15 km Bel.Anteil)

Zeichen-Erklärung

DL = Dauerlauf **FS** = Fahrtspiel **S** = Steigerungen **ET/AT** = Ein- Austraben **75%** = ¾ Kraftaufwand

sDL = schneller DL in ca 95% Intensität (zB persönliches 15km-WK-Tempo) **Tr** = Traben **T/G** = Traben/Gehen

FS-Tempogestaltung: 20-30 sec: 95% 45" - 1:15: 90% // Pausen: 2-3' // 4 – 7 min: 85% / P.: 3-5 min ruhig traben

Vorsaison
April/ Mai
Regenerations-Woche

Nach der 2. oder 3. „regulären“ Trainings-Woche/ **nicht** in WK-Wochen anwenden!

Leistungskategorien (5000m/ 10000m)

14:40/ b. 31:00

17:00/ b. 35:30

18:30/ b. 38:30

Mo

Ruhe

Ruhe

Ruhe

Di

VO2max 13 km

VO2max 11 km

VO2max 11 km

3 km ET/ 3 km AT
 4x 1500m/5:20 P 2'
 → SP 5' → 5x 200m/95% P 3'

3 km ET/ 3km AT
 4x 1200m/ 4:50 P 3'
 → SP 5' → 5x 100m/steigern P 3'

3km ET/3km AT
 4x 1200m/5:10 P 3'
 → SP 5' → 5x 100m/steigern P 3'

Mi

Schnelligkeit/ Sprintfähigkeit

*** ALLE → 9 km 3km ET/ 3km AT**

*** ALLE** → → → 5 Steigerungen/ 150m/95% P 3' SP 6'
 → 2x 30-30-30-30-30m **ins&outs** (30m/100% im Wechsel (ohne P) mit 30m 90% ---2 Serien)
 SP 5' → 1x 200m in 100%!

Do

FS 15 km

FS 12 km

FS 12 km

3 km ET/ 5 km AT
 2x 3:00/90%/ P 3'
 5x 100m/95% P 2'
 3x 2:00/90% P 2'

3 km ET/ 3 km AT
 2x 1000m/90%/ P 4'
 3x 100m/95% P 2'
 1x 1500m/90%

3km ET/3 km AT
 2x 1000m/90%/ P 4'
 3x 100m/95% P 2'
 1x 1500m/90%

Frei

Ruhe

Ruhe

Ruhe

Sa

FS 10 km

FS 10 km

FS 10 km

3 km ET/ 5 km AT
 8-10x 200m/95% im Wechsel mit 400m/85% 15x 200m/90%
 P Ø 100m/ sehr locker!

3km ET/3 km AT
 15x 200m/90%

So

DL 18 km/50%

DL 15 km/ 50%

DL 15 km/50%

Total: 65 km (incl 13km Bel.)

57 km (incl. 11Km Bel.)

57 km (incl. 11Km Bel.)