

Vorbereitungs-Periode Teil I&II

I Mitte *Oktober* bis Ende *Oktober* **Leistungsstufen: 50:00/ 55:00**

II *November* bis Ende *Januar*

III *Februar* und *März*

I

Training/Häufigkeit 2 Tage 3 Tage → **50:00-Läufer (Zusatztag in blau)**

Trainingsmittel/ Umfänge ausschließlich **aerob**

25 km** bzw **35 km 50'-Läufer

1 DL lang 15 – 18 km 50% **Gelände/Asphalt** 1:1

1 DL zügiger 10 – 12 km 50% 3-5 km in 75%! **Asphalt** 75%

1 DL ruhig 10 km 50% **Gelände**

II November-Januar

Training/Häufigkeit 3 Tage/ 4 Tage

Trainingsmittel/ Umfänge weiterhin **aerob** jedoch **Tempo DL** in Teilen +10%

30 – 48 km

Di DL 6-10 km 50-60% **Asphalt** **Mi DL** 5-6 km 50% **Gelände** **Do DL** 8-12 km 50%
davon 85%: → 3-6 km

Sa oder **So DL** 15-20 km 50% **Gelände/Asphalt** 1:1 **flach**

II Februar/März

Training/Häufigkeit 3 Tage/ 4 Tage

Trainingsmittel/ Umfänge **aerob/** einige **anaerobe** Teilstrecken (FS) **Tempo DL** in Teilen +10%

33 – 54 km

Di DL 6-10 km 60-70% **Asphalt** **Mi DL** 6-8 km 50% **Gelände** **Do** 10-14 km **FS**
kurze/steile Hügel: 3-5x 30m 95% P 3' im Wechsel mit längeren/flacheren Anstiegen: 2-3x ca 150m
90% P 3' --- **Gelände!**

Sa oder **So DL** 17 - 20 km 50-60% **Asphalt** 1:1 **flach**

Bemerkungen

FS = Fahrtspiel

10 km 50% **bedeutet:** die angegebene Streckenlänge wird mit **halbem** Kraftaufwand absolviert

In vielen Fällen **nicht analog** „smart-app“- Ergebnissen! Das subjektive Befinden entscheidet!

Vorbereitungs-Periode Teil I&II

I Mitte *Oktober* bis Ende *Oktober*

II *November* bis Ende *Januar*

III *Februar* und *März*

Leistungsstufen: 50:00/ 55:00