

Unterdistanz-Periode

April bis Mitte Juli

Leistungsstufen: 50:00/ 55:00

I Typische Woche ohne Wettkampf

Training/Häufigkeit 3 Tage 4 Tage 50'-Läufer (Zusatztag in blau)

Trainingsmittel/ Umfänge 5 -12 km anaerob

*30-35 km bzw 55-60 km *

1 DL lang 12 – 15 km bzw 20 – 22 km 50% Gelände/Asphalt 1:1

1 DL zügiger 8 – 12 km 50% 3-5 km in 75%! Asphalt 75%

1 DL ruhig 8 km 50% Gelände

1 FS 12 – 15 km Gelände/Asphalt 1:1 oder Tempoläufe/alternativ: Unterdistanz-speed-Training Bahn/Rasen

Di DL 8-12 km (ab 4. km: 75%, 1-2km locker) Asphalt Mi DL 6-8 km (+ 5x 150m steigern) 50% Gel

Do 10- 15 km (je nach gewählten Trainingsmitteln)

im Wechsel/Wo (a) 3km ET/3-5k AT 5x 1000m (1x 5:00/5:30// 3x 4:50/5:20// 1x 5:00/5:30) P 3-4' G/ T

(b) 3km ET/3-5k AT 3x 150m steigern (95%) P 5' 5x 30m Anritte (100%) P 3'
4x 500m (600m) 2:30-2:32 (2:50) P 4-5 G/T

(c) FS (Belastungen: 6-8km) 5-10x 30m steiler Hügel P 5' Trab 3-5x 700-800m (90%)
nach P 3': 2-3x 1000-1200m (85%) P 5' weiterTraben/ Reihenfolge: kurz weiter:
evntl.: auch i.W. 700/800&1000/1200m altern.: an Gelände angepasst

Sa oder So DL 12 – 15 bzw 20 – 22 km 50% Gelände/Asphalt (1:1) hügelig

II Woche mit Wettkampf

oder als Regeneration → nach 2 bis spätestens 3 Wochen „regulären“ Trainings!

Training/Häufigkeit 3-4 Tage

Trainingsmittel/ Umfänge ca 10%-ge Reduzierung

*30 km bzw 40 km *

Di DL 6-10 km (3 bis 4. km: 90%, 1-2km locker) Asphalt

Do (bei Wettkampf am Sa) oder Freitag (bei Wettkampf am So)

7-9 km 3km ET/ 3km AT 3x 100m steigern (100%) P 3' 3x 200m (95%) P 4-5

Falls ke i n Wettkampf

(a) 5x 800m Tempo-Intervalle (3:45 bzw 4:20 P 3-4' G/T) oder

(b) 4-5x 500m Tempo-Läufe (2:15-2:18 bzw 2:10) P 8'! G:T wie 4:1!

Sa Wettkampf

So Wettkampf oder, falls nein: DL 15 – 18 km 50%

April bis Mitte Juli

Unterdistanz-Periode

Leistungsstufen: 50:00/ 55:00