

**\* November bis 31. Januar \***

**\*\*\* Woche 1 – 3/ 5 ... \*\*\***

31:00 – Läufer 70–100 (90-120) km

36:00 – Läufer 58–80 (74-95) km

**Mo**

Beide

**R U H E !**

**Mo**

**Di**

**8 -14 km** DL / 75%/  
(jede 2. Woche nur 50%)  
**hügeliges Terrain**

**8-12 km FS** 75% (jede 2. Woche nur 50%)

**Di**

**Mi**

**15 – 20 km FS**

**hügeliges Terrain**

**Mi**

**12 – 16 km FS**

3-4x 8' P: 5' 8-10x 1' P: 5'

3-4x 6' P: 5' 8-10x 1' P: 5'

**Beide:** 2. und 5. Woche ... 10-15x 30" P: 5'

**Do**

**8 - 14 km** 50%

**ebenes Gelände/vorw. Asphalt**

**Do**

**8-12 km** 50%

**Frei**

**welliges Gelände/50% Straße**

**14-18 km SDL** (ab 4.km – 14. km: 80-85%)

**10-14 km SDL** (ab 4.km – 10. km: 80-85%)

**Freitag**

**Sa**

**75% ebenes Gelände/Straße**

**Beide**

**25 – 32 km** 50% – alle 2 Wochen: **Mittelteil 10-15 km in 75%!**

**Sa**

**20 – 25 km**

**So Nov/Dez:**

**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!)**

**ab Januar:**

**20 km** 20%

**welliges Gelände/50% Straße**

**16 km** 50%

**\* November bis 31. Januar \***

**Woche 4** \**Regeneration*\* 56 (72) km - 100 km 50 – 75km

31:00 - Läufer 36:00 Läufer

**Wichtig!** Nach 2 Wochen des „regulären Trainings“ **\*diese\*** Regenerations-Woche planen

*Mo*

**RUHE!**

**RUHE!**

*Di*

**6 - 12 km 50%**

**hügeliges Gelände Di und Mi !**

**6 – 10 km 50%**

*Mi*

**13-18 km FS** 10-15x 30"/ 90% P 3-5'

**10-14 km FS** 12x 30" / 90% P 3-5'

*Do*

**6 - 12 km 50%**

**hügeliges Gelände**

**6 – 10 km 50%**

*Frei*

**RUHE!** ab Januar: **16 – 18km** 75% ebenes Gelände

**RUHE!**

*Sa*

**10-14 km SDL** 85%

**im Durchschnitt/ eben&Straße!**

**8 -12 km SDL** 85%

*So*

**21 - 28 km** 50-60%

**welliges Gelände/ 75% Asphalt**

**21 - 28 km** 50-60%

**\* Februar/ März \***

**Seite III**

**\*\*\* Woche 1 – 3/5 ... \*\*\***

**31:00 – Läufer**

**36:00 plus – Läufer**

**Mo**

Beide

**R U H E !**

**Mo**

**Di**

morgens: 8-12km 50%

**10-15 km** 75% ... *jede 2. Woche: nur 50% flach/ Asphalt*

**Di**

**10-15km** 75%

**Mi**

**17 - 23 km FS**

**Mi**

**14 - 18 km FS**

**Wochen 1 3 5 7 9**

**3x 200m 95% P 3' 2-3x 3km 85% P 6' 6-8x 300 90% P 3' 6-8x 75m steigern 100% P 5'**

**36:00-Läufer:** nur 1x 3km/4-6x 300/ sonst identisch!

**Wochen 2 6 8 Wiederholungen etwas steigern/dabei P etwas verkürzen!**

**ALTERNATIV: 3 km ET/ 3km AT (10-)15x ca 800m 90% P 5' (i.W. Trab/Gehen) flacher Hügel!**

**Do**

morgens: 8-12km 50%

**10 - 15 km** 75%

**Beide: jede 2. Wo nur 50%**

**10 – 15 km** 75%

**Morgentraining (31'-Läufer) statt Di/Do: 1x Mittwochs 14-18km 50%**

**Do**

**Frei**

**22-25 km** 60-70%

**flach/vorw. Asphalt**

**Freitag**

**18 - 22 km** 60-70%

**Sa**

**17 - 20 km SDL (10 – 14 km: 90%)**

**Sa**

**14 - 18 km SDL (8 – 10 km: 90%)**

**So**

**27 – 35 km** 65-70%

**So**

**22 – 30 km** 65-70%

**Total: 120-155 km**

**Total: 90-120 km**

**\* Februar/ März \***

**Seite IV**

**\*\*\* Wochen 4 ...8 ... \*\*\***

**Regeneration**

**! bei Bedarf auf 2-Wochen-Rythmus umstellen (d.h.: 2 Wo gem. S. III → Regeneration)**

77km - 95 km

65 – 83 km

31:00 – Läufer

36:00 Läufer

*Mo*

**RUHE!**

**RUHE!**

*Di*

**10 – 15 km** 75%

hügeliges Gelände/ 50% Straße

**10 – 15 km** 75%

*Mi*

**11 – 16 km**

3 km ET → **10-15x 500m** P 200m Trab

3 – 5 km AT

**Beide: anschl.:**  
4x 150m steigern P 3'

**10 – 12 km**

10-12x 400m P 200m Trab

3 km AT

*Do*

**RUHE!**

**RUHE!**

*Frei*

**20 – 22 km** 75%

hügeliges Gelände/ 50% Straße

**16 – 18 km** 75%

*Sa*

**14 – 17 km** sDL (5-7km in 90%)

**12 – 14 km** sDL (4-5 km 90%)

*So*

**21 – 28 km** 75%

**18 – 24 km** 75%











