

# Unterdistanzen \* April-Mitte Juli \* Seite I

\*\*\* Woche 1 + 2 Schwerpunkt Umfang \*\*\*

## 31:00 – Läufer

**Mo**

**10-15 km** 50-60%

hügelig

**Di**

**12-16 km**

flach/ Asphalt oder Bahn

3-5km ET/ (3-) 5km AT **Intervallarbeit (HMØ)** (3-) **4x** 1,5km **4:55** (5:45) P 200m Trab

**Mi**

**9 - 11 km** 5km ET/3-5km AT 3x 150m steigern P 2'5' 3x (5x 30m) steiler Hügel (100%) P 5-6'

**Beide!**

## 36:00 – Läufer

**Mo**

**10-15 km** 50-60%

**Di**

**10-15 km**

**Mi**

**Do** 16-20 km

**Do**

morgens: 8-12km 50%

**Beide:**

**20-25 km** (3-)5km ET/ (3-)5km AT → 10x 30m ins & outs → **TL (3kØ)** (6-)8x800m **2:20** (2:40) P 3' gehen

**Freitag**

**15 km** 50%

flach/vorw. Asphalt

**Freitag**

**8 - 10 km** 50%

**Sa oder So**

**20 - 25 km DL** ( 50% - 75%/ 12km - 50% )

**Sa oder So**

**16 - 20 km DL** (50%-75%/8km-50%)

**Total: 86 - 105 km** (bis 14km Belastungen)

**Total: 70 - 92 km** ( bis 10 km Belastungen)

## Anmerkung

10x 30m „ins & outs“ = Streckenlänge: 300m → je 30 m an (95-100%) - und abschwelend (90%)  
auch in 2-3 Serien möglich → Serienpausen von min. 5' !

**\*\*\* Wochen 3 ...7 ... \*\*\***

**Regeneration** 65km - 72 km

55 – 63 km

31:00 – Läufer

36:00 Läufer

*Mo*

**14 – 16 km** 50%

hügeliges Gelände/ 50% Sraße

**10 – 14 km** 50%

*Di*

**12 km** DL

**10 km**

4-5km ET/ 4-5km AT → 3x 150m **steigern** 95% → (3-) 4x 500m TL 1500mØ **1:25 (1:35)** P 5-6' G/T

**RUHE!**

*Mi*

**RUHE!**

*Do*

**7 – 8 km**

**7 km**

4-5km ET/ 4-5km AT → 10x 30m ins & outs (95%) P 5' → (5-) 8x 150m **steigern** (75m in 100%!)

*Frei*

**8 km** FS 3x 100m **steigern** (95%) *falls Wettkampf a Samstag*

**12 km** 50%

*bei Wettkampf a Sonntag*

**7 km**  
**12 km** 50%

*Sa*

**Wettkampf**

oder

**8 km** FS 3x 100m **steigern** (95%) *falls Wettkampf a Sonntag*

**6 km** FS

*So*

**Wettkampf**

oder

**15 - 18 km** 50%

**12 – 14 km** 50%

## Unterdistanzen \* April-Mitte Juli \* Seite III

\*\*\* Woche 4 + 8 ... Schwerpunkt: Intensität \*\*\*

### 31:00 – Läufer

**Mo**

**RUHE!**

**Di**

**12-16 km**

flach/ Asphalt oder Bahn

3-5km ET/ (3-) 5km AT → **Intervallarbeit (5kØ)** (6-) **8x** (500/ 1:45) **600m (1:48)** P 400m T/Gehen  
vorher 3x 150m steigern 100%

**Mi**

**12- 15 km** 50%

**DL**

**Do**

**14 km** 8 km ( 15kmØ) → **25:40**

**sDL**

6 km ( 15kmØ) → **22:30**

**Freitag**

**RUHE!**

**Sa**

**11 km** 5km ET/ 5km AT

10x 30m ins & outs P 5' →

5x 75m steiler Hügel (110%!) P 5-7 →

3x 200m flacherer Hügel (100%)

**So**

**18- 22 km** 50%

### 36:00 – Läufer

**Mo**

**Di**

**10 -15 km**

**Mi**

**12- 15 km** 50%

**Do**

**12 km**

**Freitag**

**Sa**

5km ET/ 5km AT **9 km**

**So**

**15- 20 km** 50%

**Total: 71 - 82 km (bis 15km Belastungen)**

**Total: 63 - 75 km ( bis 10 km Belastungen)**

10x 30m ins & outs → Erklärung siehe auf Seite1)