

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → 3:00 h 3:45 h

**A 2 Regenerations – Wochen**

**B 2 Aufbau-Wochen**

**C Mitte November - Ende Dezember (ab Seite 3)**

**D Januar**

## \* Oktober \*

**A Woche 1 + 2 → 45-60 km**

\* 3:00-3:15 \*

**A Woche 1 + 2 → 35-50 km**

\* 3:40-3:50 \*

**Mo & Di**

→ 2 Ruhetage

**Mo & Di**

**Mi**

15 – 18 km DL 50%-75%-50% flach  
flach

**Mi**

8 - 12 km DL 50%-75%-50%

**Do**

15 – 20 km DL 50% gleichmäßig → Beide: hügelig

**Do**

12 – 16 km DL 50% gleichmäßig

**Frei**

→ Ruhetag

**Sa**

15 - 22 km DL 50% gleichmäßig Beide: hügelig  
→ 5x 150m steigern bis 90% P 3' T/G

**Sa**

15- 22 km DL 50% gleichmäßig  
→ 5x 150m steigern bis 90% P 3' T/G

**So**

→ Beide: Ruhetag

**Anmerkung:** An 1 oder 2 trainingsfreien Tagen ist a) ein leichtes Schwimmen (500-1000m) oder b) ein lockeres Radfahren (½-1h) zB auf dem hometrainer anzuraten

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → 3:00 h 3:45 h

## Seite II

**B** Woche 3 + 4 → 50-66 km  
\* 3:00-3:15 \*

**B** Woche 3 + 4 → 40-55 km  
\* 3:40-3:50 \*

**Mo & Di** → 2 Ruhetage

**Mo & Di**

**Mi**

17-20 km DL 50%/ flach  
→ 5x 150m steigern bis 90% P 3' T/G

**Mi**

10-14 km DL 50% flach  
→ 5x 150m steigern bis 90% P 3' T/G

**Do**

18-22 km DL 50% → 8.-18km: 75% → 50%

**Do**

14-21 km DL 50% → 8.-16km: 75% → 50%

**Frei** → Ruhetag

**Sa**

16-24 km DL 50% → 8.-15.km: Crescendo → 80-85-90%

**Sa**

16-24 km DL 50% → 8.-13.km:  
Crescendo → 80-85-90%

**So**

→ Beide: Ruhetag

\*\*\* Wettkampf an Wochenende #4 ?

**Montag/ Mittwoch & Freitag** jeweils

12-16 km DL 50-75% → 5x 150m steigern bis 100% (ab 100. m / nicht am Freitag!)

10-12 km DL 50-75% → 5x 150m steigern bis 100% (ab 100. m / nicht am Freitag!)

**Samstag oder Sonntag** → Wettkampf → (vorzugsweise) 10000m

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → 3:00 h 3:45 h

Seite III

**\* Mitte Nov – Ende Dez \***

**C** Wochen 1 – 2 - 3 → 50-60-50 km

\* 3:00-3:15 \*

**C** Wochen 3 + 4 → 45-55-40 km

\* 3:40-3:50 \*

Woche 1 → 50 km

Woche 1 → 45 km

**Mo** → Ruhetag

**Di**

10 km DL 50% flach  
→ 5x 150m steigern bis 90% P 3' T/G

**Di**

10 km DL 50% flach  
→ 5x 150m steigern bis 90% P 3' T/G

**Do**

10 km DL gleichmäßig 75%

**Do**

10 km DL 50% → 4.-8. km: 75% → 50%

**Frei** → Ruhetag

**Sa**

Asphalt/ Naturboden/ wellig o. Sand/schwerer Boden  
20 km DL 50% → ab 4. km – 18. km: 80%

**Sa**

15 km DL 50% → ab 4. km- 12. km: 80%

**So**

10 km DL 50% flach Asphalt  
→ 5x 150m steigern bis 90% P 3' T/G

**So**

10 km DL 50% flach Asphalt  
→ 5x 150m steigern bis 90% P 3' T/G

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → 3:00 h 3:45 h

## Seite IV

Woche 2 → 60 km

Woche 2 → 55 km

**Mo** → **Ruhetag**

**Mi**

18 km DL

*sDL ab 4.km → 10 km MRT Ø  
~ 6 km in 25:30-26:00*

*flach Asphalt/ Naturboden*

**Do**

→ **Ruhetag**

**Mi**

16 km DL

*sDL ab 4.km → 8 km MRT Ø  
~ 4 km in 21:15-21:30*

**Do**

**Frei**

18 km FS

*wellig b. hügelig/ Asphalt altern.: schwerer Boden/Asphalt  
Beide: je 3x 2' & 5' in 95% & 90% Intensität P gleiche Länge!*

**Sa**

→ **Ruhetag**

**Sa**

**Frei**

16 km FS

**So**

24 km DL 50% → ab 4.km – 20. km: Crescendo 65-80%

**So**

22 km DL 50%  
→ ab 6. km – 18. km: Crescendo 65-80%

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → 3:00 h 3:45 h

## Seite V

Woche 3 → 50 km

Woche 3 → 40 km

**Mo** → **Ruhetag**

**Mi**

14 km

*Beide* → FS

*flach Asphalt/ Naturboden*

*5x 2' in 95% Intensität P gleiche Länge!*

**Mi**

10 km

**Do**

→ **Ruhetag**

**Do**

**Frei**

10 km DL

*wellig b. hügelig/ Asphalt altern.: schwerer Boden/Asphalt*

*beide → 75% gleichmäßig*

**Frei**

8 km

**Sa**

→ **Ruhetag**

**Sa**

**So**

26 km DL → ab 4.-10.km: 75% → 11.-16.: 85% → 17.-20.: 90% → 21.-23.: 80%

→ ab 4.-10.km: 75% → 11.-14.: 85% → 15-17.: 90% → 18.-20.: 80%

**So**

24 km DL

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → 3:00 h 3:45 h

## Seite VI

Woche 3 \* → 60 km

Woche 3 \* → 45 km

\* alternativ, falls Teilnahme an Sylvester-/Neujahrslauf \*

**Mo** → **Ruhetag**

**Mi**

20 km

flach Asphalt/ Naturboden  
sDL ab 4.km → 9.km & 13-18.km HMØ  
~ 5 km in 20:00

**Do**

→ **Ruhetag**

**Mi**

16 km

sDL ab 4.km → 7.km & 11.-14.km HMØ  
~ 3 km in 15:00

**Do**

**Frei**

20 km FS

wellig b. hügelig/ Asphalt altern.: schwerer Boden/Asphalt

ab 6.km →

5x 50m 100% → 2x 1km 90% → 5x 100m 95% P jeweils ca. 300m Trab

ab 4.km → 5x 50m 100% → 1x 1km 90% → 5x 50m 95% P jeweils ca. 300m Trab

**Sa**

→ **Ruhetag**

**Sa**

**Frei**

10 km FS

**So**

20 km DL

flach Asphalt/ Naturboden

beide → 75% gleichm. ab

→ 5x 150m steigern P 3' G/T

**So**

18 km DL

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → **flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!**

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → **3:00 h** **3:45 h**

**A 2-Wochen-Rythmus** → Umfangssteigerungen von Ø20% pro Woche

→ durchdachte Zuordnung der an-aeroben Belastungsteile pro Woche

**B 1 Regenerations-Woche** → Umfangsreduzierungen Ø25%

## JANUAR

**A Woche 1** → 65 km

\* 3:00-3:10 \*

**A Woche 1** → 55 km

\* 3:45 \*

**\* 4 Trainings-Tage \***

**Di DL 10 km 75%** flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden

**Di DL 6 km 75%**

**Mi 14 km** flach/ Asphalt/Bahn/Naturboden

**Mi 12 km**

3 km ET/ 3 km AT

20x 300m/ 90% P 100m sehr leicht!

20x 200m/ 90% P 100m sehr leicht!

**Frei Ruhetag!** Empfohlen f beide Kategorien: 1h hometrainer/ Schwimmen/ruhig!

**Sa DL 28 km 60%** leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt

**Sa DL 25 km 50%**

**So FS 12 km** hügelig/ altern.: schwerer Boden/Asphalt&Natur

**So FS 12 km**

beide → 2x ca 400m iWm 2x ca 1km & 4x ca 200m („Pausen“ Øgleich lang)

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → 3:00 h 3:45 h

Seite II

**A** Woche 2 → 77 km  
\* 3:00-3:10 \*

**A** Woche 2 → 65 km  
\* 3:45 \*

\* 4 Trainings-Tage \*

**Di** DL 18 km 50% flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden **Di** DL 15 km 50%

**Mi** 14 km flach/ Asphalt/Bahn/Naturboden **Mi** 12 km  
3 km ET/ 3 km AT  
10x 500m 2:00 P 300m vorw. Trab 10x 300m 1:16 P 300m vorw. Trab

**Frei** **Ruhetag!** Empfohlen f beide Kategorien: 1h hometrainer/ Schwimmen/ruhig!

**Sa** DL 30 km 60% leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt **Sa** DL 26 km 50%

**So** DL 15 km hügelig/ altern.: schwerer Boden/Asphalt&Natur **So** DL 12 km  
→ab 4. km: sDL 8km 32:45 →ab 4. km: sDL 6km 28:30



Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → **3:00 h** **3:45 h**

Seite III

## B Regenerations-Woche

**B** Woche 3 → 57 km  
\* 3:00-3:10 \*

**B** Woche 3 → 53 km  
\* 3:45 \*

\* 4 Trainings-Tage \*

**Di** DL 10 km 50% flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden  
→ beide: anschließend 5x 150 m steigern 90-95% P 3-4' G/T

**Di** DL 6 km 50%

**Mi** 10 km 75% flach/ Asphalt/Bahn/Naturboden

**Mi** 10 km 75%

**Frei** **Ruhetag!** Empfohlen f beide Kategorien: 1h hometrainer/ Schwimmen/ruhig!

**Sa** DL 25 km 60% leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt

**Sa** DL 25 km 50%

**So** FS 12 km hügelig/ altern.: schwerer Boden/Asphalt&Natur

**So** FS 12 km

beide → 2x ca 400m iWm 2x ca 1km & 4x ca 200m („Pausen“ Øgleich lang)

Anfang **Okt.** bis Mitte **Nov** → flexibel, je nach Termin gelaufener Herbst-Marathon!

Mitte **Nov** bis Ende **Dez**

**Januar**

Leistungskategorien → 3:00 h 3:45 h

Seite IV

**A** Woche 4 → 70 km  
\* 3:00-3:10 \*

**A** Woche 4 → 60 km  
\* 3:45 \*

\* 4 Trainings-Tage \*

**Di** DL 10 km 75% flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden **Di** DL 8 km 75%

**Mi** 14 km flach/ Asphalt/Bahn/Naturboden **Mi** 12 km  
ab 6. km: 4km 16:00 ab 5. km: 3km in 14:45

**Frei** **Ruhetag!** Empfohlen f beide Kategorien: 1h hometrainer/ Schwimmen/ruhig!

**Sa** DL 32 km 65% leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt **Sa** DL 28 km 65%

**So** FS 14 km hügelig/ altern.: schwerer Boden/Asphalt&Natur **So** FS 12 km  
→ 3x ca 500m iWm 2x ca 1km & 5x ca 200m („Pausen“ Øgleich lang)  
→ 3x ca 500m iWm 1x ca 1,5km & 4x ca 200m („Pausen“ Øgleich lang)