

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **3:00 h/ 38:00 min** **3:45 h/ 47:00 min**

Seite I

- A 3-Wochen-Rythmus** → *Umfangssteigerungen von Ø20% pro Woche*
→ *durchdachte Zuordnung der an-aeroben Belastungsteile pro Woche*
- B 1 Regenerations-Woche** → *Umfangsreduzierungen Ø15%*

M A I* & *J U N I

Juli → ab Seite 4

A Woche 1 → 61 km

* 3:00-3:10 *

A Woche 1 → 52 km

* 3:45 *

*** 4 Trainings-Tage ***

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

Mo DL 8 km 75%

Di 14 km *Asphalt/Bahn/Naturboden (DL&ET)*

Di 12 km

3 km ET/ 5 km DL abschließend
15x 200m 43'' P 200m Trab *2x 6x 200m 52-55'' P 200m Trab*

Do DL 15 km *leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt*

Do DL 12 km

sDL ab 4.km: 6 km 24:00 *sDL ab 5.km: 4 km 19:30*
Beide → Rest der Strecke: 75%

Sa DL 22 km 75% *hügelig/ altern.: schwerer Boden/Asphalt&Natur*

Sa DL 20 km 75%

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **3:00 h/ 38:00 min** **3:45 h/ 47:00 min**

Seite II

A Woche 2 → 84 km

* 3:00-3:10 *

A Woche 2 → 63 km

* 3:45 *

*** 5 Trainings-Tage ***

Mo DL 17 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*

Mo DL 10 km 75%

Di 14 km

Bahn/Naturboden (DL&ET)

Di 12 km

3 km ET/ 6 km DL *abschließend*

1x „zerrissener“ 3000m → 1x 2 km: 7:10 P 8' T/G → 1x 500m 1:45 P 4' → 1x 500m 1:35 P 5' → DL

* **Gesamt-Zeit** sollte **der aktuellen 3000m-PB sehr(!) nahe kommen** *

sDL ab 5.km: **3 km 14:30** (ET: 50%! nach sDL: 75%)

Mi 14 km

Asphalt/Bahn/Naturboden (DL&ET)

Mi 9 km

3km ET → *abschließend: DL 10 km*

3km ET → *abschließend: DL 5 km*

Beide → jeweils 2x 50m* 2x 75m* 2x 150m 2x 100m 2x 50m* *= voll! Übrige: 95% P je 3' G/T

Frei DL 14 km

leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt

Frei DL 10 km

Crescendo → 4.-11.km 65% (=8km) → 3k(75%) → 3k(85%) → 2k(7:30) → 3k(75%)

Crescendo → 4.-8.km (=5km) → 2k(75%) → 2k(85%) → 1k(4:40) → 2k(75%)

Sa/So DL 25 km 60% *hügelig/schwerer Boden/Asphalt&Natur*

Sa/So DL 22 km 60%

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **3:00 h/ 38:00 min** **3:45 h/ 47:00 min**

Seite III

A Woche 3 → 61 km

* 3:00-3:10 *

A Woche 3 → 54 km

* 3:45 *

*** 4 Trainings-Tage ***

Mo DL 18 km 60% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*

Mo DL 14 km 60%

Di FS 10 km

6-8x ca. 300m 90% P 300-400m *locker!*

Naturboden

5-6x ca. 300m 90% P 300-400m *locker!*

Di FS 10 km

Do FS 15 km

leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt/Naturboden

10-15x 30m voll(!) → **jeden 3.-4. Antritt: 2-4x 1000m 85%**

Trabpausen → *nach 30m: ca 400m → P nach 1000m: etwa gleich lang*

8-10x 30m voll(!) → jeden 3.-4. Antritt: 2-3x 0,6-0,8km 85% P 400/bis 0,8km

Do FS 12 km

Sa DL 18 km 75% *hügelig/ altern.: schwerer Boden/Asphalt&Natur*

Sa DL 18 km 75%

B Woche 4 → 55 km

B Woche 4 → 49 km

*** Regenerations-Woche** → **scrolle bitte herunter bis auf Seite 6**
Auch als Wettkampf-Woche nutzbar!

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **3:00 h/ 38:00 min** **3:45 h/ 47:00 min**

Seite IV

*** J U L I ***

A Woche 5 (& 7) → 87 km

*** 3:00-3:10 ***

A Woche 5 (& 7) → 66 km

*** 3:45 ***

*** 5 Trainings-Tage ***

Mo DL 17 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*

Mo DL 10 km 75%

Di 14 km

Bahn/Naturboden (DL&ET)

Di 14 km

3 km ET/ 6 km DL abschließend

1x „zerrissener“ 3000m → 1x 2 km: 7:05 P 6' T/G → 1x 500m 1:40 P 4' → 1x 500m 1:35 P 5' → DL

*** Gesamt-Zeit sollte der aktuellen 3000m-PB sehr(!) nahe kommen ***

1x „zerrissener“ 3000m → 1x 2 km 9-9:10 P 8' T/G → 1x 500m 2:08 P 4' → 1x 500m 2:06 P 5' → DL

Mi 14 km

Asphalt/Bahn/Naturboden (DL&ET)

Mi 10 km

3km ET → abschließend: DL 10 km

3km ET → abschließend: DL 5 km

Beide → jeweils 4x 50m* 2x 75m* 2x 150m 2x 100m 4x 50m* *= voll! Übrige: 95% P je 3' G/T

Frei DL 16 km

leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt

Frei DL 10 km

Crescendo → 4.-13.km (=10km) 4k(75%) → 3k(85%) → 3k(11:15) → 3k(75%)

Crescendo → 4.-8.km (=5km) 2k(75%) → 2k(85%) → 1k(4:35) → 2k(75%)

Sa/So DL 26 km 60% *hügelig/schwerer Boden/Asphalt&Natur*

Sa/So DL 22 km 60%

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **3:00 h/ 38:00 min** **3:45 h/ 47:00 min**

Seite V

A Woche 6 → 62 km

* 3:00-3:10 *

A Woche 6 → 56 km

* 3:45 *

*** 4 Trainings-Tage ***

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

Mo DL 8 km 75%

Di 16 km *Asphalt/Bahn/Naturboden (DL&ET)*

Di 14 km

3 km ET/ 5 km DL *abschließend*

20x 200m 43" P 200m Trab 15x 200m 52-55" P 200m Trab

Do 16 km *Bahn/ Asphalt*

Do DL 14 km

3 km ET/ 3 km AT

10x 500m 1:52 P 300m Trab 10x 400m 1:58-2:00 P 300m Trab

Sa DL 20 km 75% *hügelig/ altern.: schwerer Boden/Asphalt&Natur*

Sa DL 20 km 75%

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **3:00 h/ 38:00 min** **3:45 h/ 47:00 min**

Seite VI

*** 1 oder 2 Regenerations-Wochen ***

*auch als **Wettkampfwochen** nutzbar!*

A Woche 7 (oder 8) → **55 km**
* **3:00-3:10** *

A Woche 7 (oder 8) → **49 km**
* **3:45** *

Di **14 km** 50%

Bahn/Naturboden (DL&ET)

Di **12 km** 50%

Mi **14 km**

Asphalt/Bahn/Naturboden (DL&ET)

Mi **10 km**

3km ET → abschließend: DL 10 km

3km ET → abschließend: DL 5 km

Beide → jeweils **2x 50m*** **2x 75m*** **2x 150m** **2x 100m** **2x 50m*** *= voll! Übrige: 95% P je 3' G/T

Frei **FS** **12 km**

flach/ leicht profiliert/ Asphalt

Frei **FS** **12 km**

beide →

ab 4. km: ca. **1x400 90%** **1x 200 90%** **3x 50m(voll)** → **2 Durchgänge** P **400m/200m: 3'2'** / **50m: 3'**

So

W e t t k a m p f (5000 oder 10000 m)

S!

Falls WK-Termin am Samstag: Freitag - Training (als 75%-DL) auf den Do legen !

Kein Wettkampf →

Sa *oder* **So**

beide → **DL 15 km 75%**