

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **2:30 h/ 32:00 min** & **2:45 h/ 34:30 min**

Seite I

A 3-Wochen-Rythmus → *Umfangssteigerungen von Ø20% pro Woche*
→ *durchdachte Zuordnung der an-aeroben Belastungsteile pro Woche*

B₁ B 1 Regenerations-Woche → *Umfangsreduzierungen Ø15%*

B₁ Regeneration nach April-Marathon → *1 oder 2 Wochen (evnt'l noch im Mai)*

beide →

(ab Di) **1. Woche** 40km → 3 Trainings → 5km-15 km- 20 km/jeweils 50%

2. Woche 60km 4 Trainings → 2x 15km/50% → 1 FS 12km/ div. kurze Antritte → 1 DL 18km/50%

M A I* *J U N I (ab Seite 3)

A Woche 3 → 80-85 km
* 2:30 *

A Woche 3 → 79 km
* 2:43-2:45 *

*** 6 Trainings-Tage ***

Mo DL 12 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden* **Mo DL 12 km 75%**

Di 10 km *Asphalt/Bahn/Naturboden (ET&AT)* **Di 10 km**
3 km ET/ 4 km AT
15x 200m 35-36" P 100 Trab 15x 200m 38-39" P 100m Trab

Do DL 13 km *Asphalt/Bahn/Naturboden (ET&AT)* **Do DL 13 km**
3 km ET/ 4 km AT
3x 2000m 6:40 P 3'/ 500m Trab 3x 2000m 7:20 P 4'/ 600m Trab

Frei DL 10-15 km 50% *flach bis leicht profiliert/ Asphalt/Naturboden* **Frei DL 10 km 50%**

Sa DL 20 km 50/75/50% *hügelig/ schwerer Boden/Asphalt&Natur* **Sa DL 20 km 50/75/50%**

So DL 14 km *flach bis leicht profiliert / Asphalt/* **So DL 14 km**
Beide: 3 km ET/ 6 km DL *abschließend*
→ sDL 5 km **16:30** bzw **17:45**

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **2:30 h/ 32:00 min** & **2:45 h/ 34:30 min**

Seite II

A Woche 4 → 101 km
* 2:30 *

A Woche 4 → 93 km
* 2:43-2:45 *

* 6 Trainings-Tage *

Mo DL 12 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden* **Mo DL 12 km 75%**

Di 13 km *Bahn/Naturboden (ET&AT)* **Di 12 km**

3 km ET/ 3 km AT

„Zerrissene 3000er/1500er“

* 1500m: 1x 1,2km 3:30 P 150m T → 300m 0:48 → P 5' Gehen!

** 3000m: 1x 2,0km 6:15 P 5' T/G → 2x 500m 1:32 P 400m T → 1:25 → P 5' G!

*** 1500m: 1x 1,2km 3:25 P 150m T → 300m 0:46 → P 5' Gehen!

*= 1,2 k: 3kmØ 0,3: fast voll! **= 2k 5'' 5kmØ 0,5 k: 3kmØ ***= 1,2 k: 3'' < 3kmØ 0,3 k: 99%!

1x 500m: 1:38 P 400m T → 1x 3000 (2k: 6:45 0,5k: 1:35/ 1:30 P wie oben!) → 1x 500m 1:38

!!! Ø – 6000m: 2:55/ 1000m 4000m: 3:15/ 1000m !!!

Do DL 20 km *Naturboden!* **Do DL 14 km**

3 km ET/ 10 km DL bzw 5km DL

4x 50m 100% 5x 75m 95% 3x 200m 90% 4x 50m 100%

5x 100m 95% 2x 200m 90% 6x 50m 100%

* Pausen/Serien-Pausen: 300m/500m langsamer Trab!

Frei DL 15 km *flach bis leicht profiliert/ Asphalt/Naturboden* **Frei DL 10 50%**

* leichtes Crescendo *

0-3.k: 50% 4.-8.km: 75% 9.-11.km: 85% 12-15.km: 65%

0-3.k: 50% 4.-6.km: 75% 7.km: 85% 8-10.km: 65%

Sa DL 20 km 50% *hügelig/ schwerer Boden/Asphalt&Natur* **Sa DL 20 km 50%**

So DL 20 km *flach bis leicht profiliert / Asphalt* **So DL 20 km**

Beide: Ø 85% !!! (15 km ca 52:00/ 57:00) bis: 2. km & nach 18. km je 50%

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **2:30 h/ 32:00 min** & **2:45 h/ 34:30 min**

Seite III

*** JUNI ***

A Woche 5 → 101 km
* 2:30 *

A Woche 5 → 95 km
* 2:43-2:45 *

*** 6 Trainings-Tage ***

Mo DL 15 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden* **Mo DL 12 km 75%**

Di 19 km *Bahn/Asphalt* **Di 15-17 km**
3 km ET/ 3 km AT
6x 1500m 5:00 P 4-5'/ 7-800m Trab 4-5x 1500m 5:30 P 5'/ 750m Trab

Do DL 15 km *Bahn! Naturboden(DL!)* **Do DL 13 km**
3 km ET/ 10 km DL bzw 8km DL
Beide: 6x 200m 0:30-0,32 bzw 0,32-0,34 P 100m Trab & 1' Gehen im Wechsel!

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

Sa DL 13 km *Bahn! Asphalt/ Naturboden(DL)* **Sa DL 13 km**
3km ET/ 5km DL abschließend
nach Eintraben: 3-5x 150m leicht steigern (P: 3') → nach dem TL: P 6-8' Traben/Gehen im Wechsel
1x Tempolauf über 5000m 16:15 bzw 17:30

So DL 23 km 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden* **So DL 23 km 50%**

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*
Leistungskategorien → **2:30 h/ 32:00 min** & **2:45 h/ 34:30 min**

Seite IV

*** 1 Regenerations-Woche ***
*auch als **Wettkampfwoche** nutzbar!*

A Woche 6 → 72 km
* 2:30 *

A Woche 6 → 64 km
* 2:45 *

*** 5 (6) Trainings-Tage ***

Mo 10 km 50%

Naturboden

Mo 10 km 50%

Di 18 km 75%

Asphalt/Naturboden

Di 14 km 75%

Mi 16 km

Asphalt/Bahn/Naturboden (DL&ET)

Mi 12 km

3km ET → abschließend: DL 12 km

3km ET → abschließend: DL 8 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 (5 oder 10 km)

So

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

Kein Wettkampf →

Sa *oder* **So** beide → **DL 15 km 75%**

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*
Leistungskategorien → **2:30 h/ 32:00 min** & **2:45 h/ 34:30 min**

Seite V

A Woche 7 → 111 km

* 2:30 *

A Woche 7 → 102 km

* 2:43-2:45 *

*** 6 Trainings-Tage ***

Mo DL 18 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*

Mo DL 14 km 75%

Di 22 km

Naturboden!

Di 18 km

3 km ET/ 10 km DL bzw 5km DL

6x 50m 100% 5x 75m 95% 5x 200m 90% 6x 50m 100%

6x 100m 95% 3x 200m 90% 8x 50m 100%

* Pausen/Serien-Pausen: 300m/500m langsamer Trab!

Do 16 km

Asphalt/Bahn!/ Naturboden(DL!)

Do 15 km

3 km ET/ 6 km DL bzw 6km DL

Beide: 2x 3000m 9:40/ 10:20 P 6-8' davon 600-800m Trab

Frei DL 12 km 50% *flach bis leicht profiliert/ Asphalt/Naturboden*

Frei DL 12 50%

Sa DL 18 km 75%

Asphalt/ Naturboden

Sa DL 18 km 75%

So DL 25 km 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*

So DL 25 km 50%

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **2:30 h/ 32:00 min** & **2:45 h/ 34:30 min**

Seite VI

A Woche 8 → 113 km

* 2:30 *

A Woche 8 → 100 km

* 2:43-2:45 *

*** 6 Trainings-Tage ***

Mo DL 16 km 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*

Mo DL 14 km 50%

Di 13 km

Bahn/Naturboden (ET&AT)

Di 12 km

3 km ET/ 3 km AT

„Zerrissene 3000er/1500er“

* 1500m: 1x 1,2km 3:30 P 150m T → 300m 0:48 → P 5' Gehen!

** 3000m: 1x 2,0km 6:15 P 3' T/G → 2x 500m 1:32 P 400m T → 1:25 → P 5' G!

*** 1500m: 1x 1,2km 3:25 P 150m T → 300m 0:46 → P 5' Gehen!

*= 1,2: 3kmØ 0,3: fast voll! **= 2,0 5'' 5kmØ 0,5: 3kmØ ***= 1,2: 3'' 3kmØ 0,3: 99%!

1x 500m: 1:38 P 300m T → 1x 3000 (2k: 6:45 0,5k: 1:42/ 1:35 P wie oben!) → 1x 500m 1:34

**3000er: Pause von 5' auf 3' verkürzt → dabei GesamtØ um 3/ 4''/1000m „langsamer“ als in 2. Mai-Wo

Do DL 22 km

Naturboden!

Do DL 16 km

3 km ET/ 12 km DL bzw 8km DL

4x 50m 100% 5x 75m 95% 3x 200m 90% 4x 50m 100%

5x 100m 95% 2x 200m 90% 6x 50m 100%

* Pausen/Serien-Pausen: 300m/500m langsamer Trab!

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

Frei DL 14 50%

Sa DL 22 km *hügelig/ schwerer Boden/Asphalt&Natur*

Sa DL 22 km

Beide: sDL → ab 5. km: 12 km 41:00/ 45:00 → 4 km ruhig in 50%

So DL 22 km 50%

flach bis leicht profiliert / Asphalt

So DL 22 km 50%

Unterdistanzen *spezialisiertes Training Verbesserung der Grundschnelligkeit*

Leistungskategorien → **2:30 h/ 32:00 min** & **2:45 h/ 34:30 min**

Seite VII

*** J U L I ***

Identisches Programm für b e i d e Gruppen

Zwei (2) typische Wettkampfwochen bis Mitte Juli ...

Anwendbar als mögliche Alternative zu der Regenerations-Woche auf Seite IV

Die teilweise sehr anspruchsvollen Tempoläufe in diversen Tempobereichen sowie die an-aeroben Belastungen der vergangenen Wochen tragen jetzt ihre Früchte: Wer bis hierher Wettkämpfe bestritten hatte, hat dieses mehr oder weniger aus dem vollen Training heraus getan ...

A Kein Wettkampf an einem der beiden Wochenenden ...

93 bis 98 Gesamt-km

Montag 10 km Crescendo →→→ v. km 4 b. km 8: jeweils 1 km in 85/90/95%/90%
Dienstag 25 km DL 50% **Mittwoch 15-18 km FS 15+** kurze „giftige“ Antritte P 4'
Freitag 18-20 km DL 75% **Sonntag 25 km DL 50%** → (Mittelteil) 15 km 75% → 50%

B Wettkampf am Samstag ...

61 bis 75 Gesamt-km

Mo 10 km 3km ET → 10x 50 100% P 3' → 3x 500 5kØ P 3-4' T/G → 5x 100 95% P 3' → 3km AT
Dienstag 20 km DL 75% glmßg. **Mittwoch 10 km Crescendo** (vergl. A/ Montag)
Freitag 6-8 km lockeres Traben/5x ca 150 steigern **Sa Wettkampf 5-15km** → je 3-5km ET/AT
Sonntag 10-12 km DL 50%

C Wettkampf am Sonntag ...

82 bis 94 Gesamt-km

Montag 23 km DL 50% + 3 Steigerungen 100-150m **Dienstag 13 km 3km ET/ 8 km DL** →
3x 400m 95% P/SP 4'/5' G/T → 10x 50m 100% P 3' Trab (Training auf Naturwegen!) **Mi 15 km 75%**
Donnerstag 12 km 50% + 3 Steigerungen 100-150m **Freitag 6-8 km** locker traben/3x 150m stei
Sonntag Wettkampf 5-15km → je 3-5km ET/AT