

*Friese → <https://fit-stark-sisu.top>

Hügeltraining (vorgeschaltet) vor **Unterdistanz-Training** & Marathon-Training 4 Tage/Wo → *Ziel - Zeiten (Auswahl)*

Winter- bzw Sommer-Saison

* Seite 1

Woche# Tag DL/Tempo? **2:30** **2:45** * **3:00** ** **3:30**

31:30-32:30 34:45-35:15 37:15-38:00 43:15-43:45

*** Beispiel: 4-Wochen- Rhythmus *** erweiterbar auf 8 Wochen

1 * Montag

HÜGEL (steil)

→ 3+3km E/AT ←

blau&grün! 5 Serien → 5x 30m 98% P 3-5' → 1x ca. 1 km/ 90% SP 5-6' G/T

magenta&rot → 4 Serien → 4x 30m → ca 600m P/SP dito

* Mittwoch

DAUERLAUF

12 km 53' 12 km 58' 10 km 51' 8-10 km 46-57:30

* Freitag

HÜGEL (flach)

blau&grün! 5 Serien → 1x ca. 1km 90% P 500m → 3x 200m/ 95% P 3-5' → SP 5-6' G/T

magenta&rot → 4 Serien → 1x ca. 1km 90% P 500m → 3x 200m/ 95% P 3-5' → SP 5-6' G/T

* Sonntag

DAUERLAUF

16 km 1:10 16 km 1:17 14 km 1:12:30 10-12 km 59'-1:12

2 Montag

HÜGEL (steil)

→ Fahrtspiel 12-15 km/ 12-15 km// 10-12 km/ 8-10 km ←

blau/grün → 12-15 Belastungen → 100/200// 800/1000// 1,5/2 km P 100-1 km Trab Reihenfolge variieren

magenta&rot → 8-12/ 6-10 Belastungen → 100/200// 600/800// 1,2/1,5 km P dito Reihenfolge variieren

Mittwoch

DAUERLAUF

10 km 37:30 10 km 42:00 8 km 36:00 6-8 km 31-41:00

Freitag

HÜGEL (flach)

→ Fahrtspiel 15 km/ 15 km// 12 km/ 10 km ←

blau&grün → 5-7 Belastungen → 500/1000/1,5/2/3km P 250-400/ 600-1 km Trab Reihenfolge variieren

magenta&rot → 4-5 Belastungen → 600/1,5/2,5 km P 400/ 1/ 1,5 km Trab Reihenfolge variieren

Sonntag

DAUERLAUF

14 km 1:06 14 km 1:09 12 km 1:03 12 km 1:13

*Friese → <https://fit-stark-sisu.top>

Hügeltraining (vorgeschaltet) vor **Unterdistanz-Training** & Marathon-Training 4 Tage/Wo → *Ziel - Zeiten (Auswahl)*

Winter- bzw Sommer-Saison

* *Seite 2*

Woche# Tag DL/Tempo? **2:30** **2:45** * **3:00** ** **3:30**
31:30-32:30 34:45-35:15 37:15-38:00 43:15-43:45

3 Montag

HÜGEL (steil)

→ 5+5km E/AT ←

blau&grün! 20x 50m 98% P 5' G/T **magenta&rot** → 15x 50m P 5' G/T

* **Mittwoch**

DAUERLAUF

15 km 1:06 **15 km 1:12** **12km 1:00** **10 km 57:00**

• **Freitag**

HÜGEL (flach)

→ 3+3km E/AT ←

blau&grün! 5x 1500m/ 90% P 5' G/T **magenta&rot** → 3-4x 1500m/ 90% P 5-6' G/T

* **Sonntag**

DAUERLAUF

18 km 1:12 **18 km 1:28** **16 km 1:21** **12 km 1:09**

4 Montag

HÜGEL (steil)

→ 5+5km E/AT ←

blau&grün! 2x 250m 100% P 5' G/T **magenta&rot** → 2x 200m P 5-6' G/T

* **Mittwoch**

DAUERLAUF

12 km 56:00 **12 km 59:00** **10km 53:00** **10 km 1:00**

• **Freitag**

HÜGEL (flach)

→ 5+5km E/AT ←

blau&grün! 1x 4000/5000m/ 90% P 5' G/T **magenta&rot** → 1x 4000/3km/ 85% P 5-6' G/T

* **Sonntag**

DAUERLAUF

15 km 1:08:30 **15 km 1:12** **14 km 1:13:30** **12 km 1:12**

*Friese → <https://fit-stark-sisu.top>
Hügeltraining (vorgesaltet) vor ***Unterdistanz-Training*** & **Marathon-Training**
4 Tage/Wo → **Ziel - Zeiten** (Auswahl)

Seite 3

Bemerkungen

- *** Zielzeiten sowie die dazu gehörigen Trainingsmittel/ Einzelzeiten sind farblich unterschiedlich markiert!
„Dazwischen liegende“ Leistungsstufen: Bitte, den Umrechner nutzen → link befindet sich an 2 Stellen im Text
- *** Fahrtspiele: Belastungen/Streckenlängen sind als ungefähre Angaben zu verstehen. Ein FS sollte spielerisch und dem Gelände angepasst verlaufen!
- *** Pausen: wenn nichts angegeben ist: leichter, ruhiger Trab!
- *** Auswahl der Wochen-Trainingstage: Im Prinzip können diese auch auf Di – Mi – Frei – So gelegt werden

Zeichenerklärung

DL = Dauerlauf FS = Fahrtspiel E/T = Ein-/Austraben

P = Pause SP = Serienpause G/T = Gehen/Trab iW ... mit = im Wechsel ... mit

50% ∞ etwa Regenerationstempo/ohne Tempoangabe, da nach Gefühl gelaufen wird

95/98% = fast 100%.ge volle Belastung)

90% = noch sehr hohe Belastung

*Frieze → <https://fit-stark-sisu.top>

Hügeltraining (*vorgeschaltet*) vor ***Unterdistanz-Training*** & **Marathon-Training**
4 Tage/Wo → **Ziel - Zeiten** (*Auswahl*)

*Frieze → <https://fit-stark-sisu.top>

Hügeltraining (*vorgeschaltet*) vor ***Unterdistanz-Training*** & **Marathon-Training**
4 Tage/Wo → **Ziel - Zeiten** (*Auswahl*)