

*Friese → <https://fit-stark-sisu.top>
* **Unterdistanzen** * *verbessern* **Marathon-Training**
4 Tage/Wo → **Ziel - Zeiten** (Auswahl)

* Seite 1

Sommer-Saison

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: (2x) 4-Wochen- Rhythmus (= 8 Wo) ***

1 *Montag 3k m – 5 km E/AT → 6-8 Steigerungen ca.150 m/ Ø 95% →
beide! 5x 400/95% P 100m → SP 5' → 10x 200m/ 31-32'' 32-35'' P 3' T/G SP 6-8' → 2x 400 m/ 1:02 1:06
5x 400 → 10x 100/ 98% → 5x 400/95% P:100/50/100m SP 400m → 1x 1000m/ 3:45 bzw 4:20-4:25 ← * & **

*Dienstag 6-8x 1000m/3:08/ 3:25 P 2' → SP 5' → 1x 3k/ 10:40/ 11:50
5-6x 1000m/ 3:45/ 4:30 P 2½ → SP 5' → 1x 2k/ 8:30/ 10:00

vor den TL: alle → 3-5km E/AT

*Donnerstag sDL 15 km (10k/ 35') → falls WK: nur 15-20k/50% 15 km (10k/ 38') → falls WK: nur 15-20 km/50%
12 km (6k/ 25:30-26') → falls WK: 12-16k/50% 12 km (6 k/ 30:00) → falls WK: 10-14 km/50%

*Samstag DL 20 km Ø4:30 20 km Ø4:55 16-18 km Ø 5:05 14-15 km Ø5:45
o d e r **Wettkampf** 10000 m / Std-Lauf / 15 km

2 *Montag 3k m – 5 km E/AT → 6-8 Steigerungen ca.150 m/ Ø 95% →
beide: 2x 10x 100m (fast 10%!) P 3-4' T/G → SP 6-8' T/G → 1x 200m/ 30''/ 32''
8x 100m/ 95% P 3' SP 5' T/G → 8x 100/ 98% P 3' / SP 5' → 1x 200m/ 36-38'' 10x 100m/ fast 100%! P 5' T/G

*Dienstag 3k m – 5 km E/AT → 6-8 Steigerungen ca.150 m/ Ø 95% →
5x 200m / 32-34'' /34-36'' beide: P 4' G/T → SP 6' → 3x 400m/ 1:05-1:10// 1:10-1:14 → 3x 200m/29-30''/30-32
4x 200m / 40-41'' P 4-5' G/T → 2x 400 m/ 1:20-1:22 P 5' → 2x 200m/ 39-40'' 5x 400m / 1:26 P 6' T/G

*Donnerstag DL 18-23 km Ø4:30 18-23 km Ø4:55 16-20 km Ø 5:05 14-16 km Ø5:45

*Samstag sDL 18 km (12-14k/ 43:45-44:15) 14-16 km (10k/ 40:30-41)
14 km (6-8k/ 25:30-34:30) 12 km (6-8 km/30:00-40:30)

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

* **Unterdistanzen** * **verbessern**

Marathon-Training

4 Tage/Wo → **Ziel - Zeiten** (Auswahl)

* S. 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** FS 15 km *welliges Gelände/Asphalt*

ab 4. km → 10x Ø75m/ 95-100% P ca 300m → 3-4x ca 400/90-95% P ca 500m ← *** **blau & grün!**

FS 12 km 8x Ø75m/ 95-100% P ca 400m → 2-3x ca 400/90-95% P ca 600m * ← **magenta & rot**

***Dienstag** FS 18 km *stark welliges bis hügeliges Gelände/Asphalt*

ab 4. km → 10x Ø30m/ 100% P ca 500m → SP 1 km → 10x 30m/100% (jeweils steiler Hügel) *** **blau & grün!**

FS 15/12 km 15x Ø30m/ 100% P ca 600m **5x Ø 75m/95%** P 300m/ SP 1km → **5x 30m/100%** P 600m

beide ↑

***Donnerstag** FS **14 – 16 km** *welliges Gelände/Asphalt*

i.W.: 3 Serien → 3x ca 50m/ 100%/ steil mit 1x 1000m/90%/ flache Steigung & 1x 200m/100% **blau & grün**

FS **14-15 km** 2 Serien → 3x ca 200m/ 95%/ P 500 SP 1 km → 1x 1 km/ 90%/ P 2 km → 1x ca 200m/100%

FS **10 km** 2x 200m/ 95% P 600m → 1x 2 km/ 85% P 2 km → 1x 200m/ 100%

***Samstag** DL **20-25 km** Ø4:25 **18-22 km** Ø4:45 **16-18 km** Ø4:55 **14-16 km** Ø5:30

4 **Regeneration**

* **Montag** 3k m – 5 km E/AT → 6-8 Steigerungen ca.150 m/ Ø 95% →

4-6x 400m 1:12 **4-5x 400m** 1:16 **4x 400m** 1:24 **4x 400m** 1:38

* **Dienstag** 3k m – 5 km E/AT → 6-8 Steigerungen ca.150 m/ Ø 95% →

8-10x 200m/ 30-31“ **6-8x 200m/ 34-36“** **5-6x 200m/ 36-38“** **2x 400m/1:36** → **2x 200/ 42-45“**

P 5' G/T

P 5' G/T

P 5' G/T

P/SP 3'/ 5' G/T

* **Donnerstag** DL **8-10 km/ 38-47'** **6-8 km / 30-40'** **5-6 km/ 28-32'** **8-12 km/ 49' – 1:14**

* **Samstag** **10-14 km/ 44' - 52'** **10 km/ 48'** **10 km/ 52:30** **kein Training**

o d e r

* **WETTKAMPF** * **3000 / 5000 / 10000m**

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

* **Unterdistanzen** * verbessern **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 TDL = Tempodauerlauf sDL = schneller 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)

Wochen-km-Umfänge

Reihenfolge → 2:30/ 2:45/ 3:00/ 3:30

Wo 1 70/ 65/ 60/ 50 km Wo 2 56/ 53/ 45/ 38 km

Wo 3 70/ 68/ 58/ 52 km Wo 4 43/ 40/ 39/ 33 km

→ 4Wo-Rhythmus wiederholen

Intensitäten leicht erhöhen

1-2 Wettkämpfe/ 2:30- und 2:45-Läufer: vorzugsweise 3000/5000m

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

* *Unterdistanzen* * *verbessern* **Marathon-Training**

4 Tage/Wo → **Ziel - Zeiten** (*Auswahl*)

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

* *Unterdistanzen* * *verbessern* **Marathon-Training**

4 Tage/Wo → **Ziel - Zeiten** (*Auswahl*)