

## Sommersaison

Mitte April-Anfang/Mitte August  
abhängig von Deinem Termin \*Herbst-Marathon\*

**Trainingsumstellung/ Ziel: Verbesserung Deiner Grundschnelligkeit**

### Zeitziele

**10 km: 54:45 - 57'    5 km: 26' - 27'**

### Referenz-Trainingszeiten

auf Basis der folgenden Strecken/ Planzeiten

<b>Halb-Marathon</b>	2:05h - 2:08h	→	5:55 - 6:10/km
<b>15 km</b>	1:26h - 1:30h	→	5:40 - 6:00/km
<b>10 km</b>	0:54:45 - 0:57:15	→	5:25 - 5:45/km
<b>5 km</b>	0:26:00 - 0:27:00	→	5:10 - 5:25/km
<b>3 km</b>	0:15:00 - 0:15:45	→	5:00 - 5:15/km
<b>0,5 km</b>	0:02:10 - 0:02:18	→	4:20 - 4:35/km
<b>200 m</b>	49" - 51"	<b>300 m</b>	1:20' - 1:28'

*\*bei den 200m/300m bitte anpassen, je nach dem Du mehr der Sprinttyp bist oder nicht\**

### Trainings-technische Anmerkungen

*Nach dem sehr durchdachten Vorbereitungstraining für Deinen Frühjahrs-Marathon wird Dein Leistungsniveau deutlich „nach oben“ gegangen sein und sich hoffentlich auch auf Deine Marathon-Zeit zum Positiven ausgewirkt haben. Folgerichtig habe ich die Referenzzeiten (Deine Ergebnisse kenne ich ja nicht) entsprechend nach unten angepasst.*

*Das auf den Folgeseiten beschriebene Training soll und wird Dich „tempomäßig“ noch weiter in Richtung Pbs über 10/5km bringen.*

*Es ist vielseitig gestaltet und aufgrund der „Strecken bezogenen“ Tempi sowohl für gute 10000m als auch für schnelle 5000m geeignet. Selbst wenn Du die 5k nicht im WK laufen solltest: „umsonst“ war der Plan mit Sicherheit nicht.*

*UND ... mit „Hilfe“ schnellerer Kurzlangstrecken wird sich Deine Marathonzeit zum Herbst erneut verbessern!*

*UND ... lass Dich von Corona nicht unterkriegen, irgendwann, und hoffentlich bald, ist „der Spuk“ vorbei ...*

**Woche 1**      *40-45 km*

**Dienstag**      *11-12 km*

**ET** 3km → 8-10x 500m/ 2:50-3' / **P** 100m langs. Trab!

*(in 4-8 Wochen: verlängern auf 600m/gleiches Tempo*

**AT** 3 km *sehr ruhig!*

**Donnerstag**      *9-12 km*

**Im Mittelteil:** 4-6 km **24'** (4k) – **35'** (6k)

**Samstag**      **DL** 20 km 6:40-6:50 *gleichmäßig*

**Woche 2**      *37-40 km*

**Dienstag**      *9-10 km*

**ET** 3km → 5-6x 500m/ 2:25-2:35/ **P** 6' (2' Trab)

*(nach 4-8 Wo: Temporehöhung 2-3")*

**AT** 3 km *sehr ruhig!*

**Donnerstag**      *8-10 km*

**ET** 3km → 3x 100m steigern (90%/ P100m G) → **P** 3' → 3-5x ca.  
50m Sprint („fliegend“) → **P** 5' (G/T) → **3-4x 200m/ 54"-57"** (=ca. 95%)

*(nach 6 Wo: Tempo um 2" erhöhen, alternativ: Streckenlänge: 300m, gleiches Tempo)*

**AT** 3km

**Samstag**      **DL** 20 km 7:00-7:10 → 3x 100m steigern **P** zurück gehen

**Woche 3 47-51 km**

**Dienstag 17 km**

*1-2 km Warm-Traben →*

**DL 16 km** Ø 6:10-6:25/km

→ 3x 100m steigern **P** zurück gehen

**Donnerstag FS 16-18 km** (Tempo-Belastungen ca. 1000 bis 1600 m)

*ab 6. km: 8-12x ca. 50m/ 100%/ steiler Hügel/Treppe/Schlamm/weicher*

*Rasen o.ä. P/SP 3-5' ruhig weiter traben → 3-5x 200m/flacher*

*Anstieg/90% → P 5'*

**Anmerkung:** 3-5km ruhiges Anlaufen, zum Schluss: **4 km** genau so ruhig und locker auslaufen

**Der Belastungsteil** incl. der Trabanteile erstreckt sich über 7-11 km/ Die jeweiligen Temposteigerungen können auch im Wechsel (etwa 3-4x 50m : 2x 200 ...) gelaufen werden, wenn es die Strecke zulässt

**Samstag DL 14-16 km**

*ab 6. km:*

6-8 km als **Crescendo** (Tempoerhöhung \*pro km/ in Klammern: Zeiten der „schwächeren“ Läufer)

6:10 (6:30) → 5:55 (6:15) → 5:40 (5:55) → 5:20 (5:40) → 5:15 (5:30) → 5:05 (5:20) → 5:00 → 4:55 (falls anfangs nötig, die letzten beiden Teilstrecken nur über 500m)

\* Das **Anlaufen (5 km)** sowie das **Austraben (2 km)** erfolgt in einem Tempo von ca. 7' - 7:15/k

**Woche 4 40 km \* Regenerations-Woche \***

**Dienstag DL 10 km** 7-7:15 → 4-5x 100m steigern **P** zurück gehen

**Donnerstag DL 10 km** 6:30-6:45

**Samstag DL 20 km** 6:50-7:10 → wie am Dienstag