

Erfahrene Laufsportler&Umsteiger von Marathon auf 5km o. 10km
Wettkampfstrecken
suchen und festlegen * by Friese* <https://fit-stark-sisu.top/>

*Leistungsentwicklung „Umsteiger v. Marathon auf 5km/10km“
3-Wochen-Zyklus
ehemalige Umfänge: 80k/ 4 Trainings p Wo
„neue“ Umfänge: 40-50 km/ 3 Trainings p Wo*

Sommer/ Winter

Woche 1 3 Trainingstage bei **Winter** 50 km **Sommer** 45 km
zB am **Di – Do – Sa**

Tag 1

W 8 km ab 3. km: 3km steigern v. 90 auf 95% Rest: 75%
S 8 km ab 3. km: 3km steigern v. 90 auf 95% Rest: 75%

Tag 2

W 12 km ab 4.km: 85-90% Rest: 50-60%
S 12 km total 3km ET/ 3km AT → 3x 1,5km/90% P 3' T/SP 6-8' T/G → 3x 200m/95%

Tag 3

W 30 km glmßg. DL 75% **S** 25 km DL/ ab 5. km: 15 km/ ca 85%(2-3'' unter MTØ)

Woche 2 3 Trainingstage im **W** 47 km **S** 38 km

Tag 1

W 12 km glmßg/ 80-85% leicht ansteigendes Tempo
S 10 km ab 4.km: sDL 5km in 90% glmßg (ca 15kmØ)

Tag 2

W 15 km DL 75-80% 3x 150m steigern
S 12 km ab 5.-10km (6km!) **Crescendo** ab 80 b. 95%/ je 500m 2-3''/km anziehen (total 30'' !)

Tag 3

W 20 km DL 80% anschl.: 3x 200m steig./90%
S 16 km total/ 5km ET 10x 200m/95% P 100m langs. Trab SP 5' G/T → 8 km locker!

Woche 3 3 Trainingstage/ im **W** 45 km **S** 39 km

W 3 zügige DL 15 km/ ca 60% 5x 150m steigern 90-95% P zurück gehen!
S 3 s.zügige DL 12 km/ca 75% P 5' T/G → 10x 50m/90%/ab 6.Lauf: 95% P3' G → 1 k locker!

Erfahrene Laufsportler&Umsteiger von Marathon auf 5km o. 10km
Wettkampfstrecken
suchen und festlegen * by Friese* <https://fit-stark-sisu.top/>

Zeichen-Erklärung

DL = Dauerlauf **sDL** = schneller DL **FS** = „Fahrtspiel“ = der „spielerische“ Wechsel des Tempos innerhalb eines DL, die Belastungen (in m/km/sec/min) sollen in den angegebenen Wettkampf-Ø bzw in %-Angaben gelaufen werden, die „Pausen in der Regel zeitgleich bzw bei sehr schnellen (kurzen) Abschnitten etwa doppelt so lange
5" unter Marathon/10k/5k-Ø → 5 sec schneller als Dein individueller Marathon/10k.-Ø pro km
ET/AT= Eintraben/Austraben in etwa 50% („halber Kraftaufwand“)
P/SP = Pause/Serienpause **P 4'** = 4 min. **G/T** = Gehen/Traben (50%)
Sehr kurze Belastungen zB 100-300m: 90-95% → sehr schnelles bis fast volles Lauftempo

Training nach a. „Maximaler Herzfrequenz“ oder b. „Individuell gefühlter Intensität“

Bereiche für abgestufte Dauerlauf-Varianten

DL ruhig/regenerativ 50-70%
DL ruhig-locker - 75%
DL locker-entspannt 80%
DL zügig/sehr zügig 85%
DL schnell/ „Schwellenlauf“ bis 90%

Die individuelle maxHF (a.) muss bekannt sein bzw ermittelt werden!

Wird ausschließlich „nach Gefühl“ trainiert (b.), können die in % angegebenen Intensitäten sowohl unter als auch über den Angaben der %maxHF liegen. Tagesform, Wettereinflüsse und Stress aller Art (auch verbunden mit Schlafmangel-qualität) spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Bem.: Nach Gefühl zu trainieren ist für Anfänger die bessere Wahl!

Weitere Bemerkungen

Es wird im 3-er-Zyklus trainiert, d.h.: die 4. Woche entspricht der 1. Wo ... die 7. etc ebenfalls

Die km-Angaben „von ... bis“ sollten im Laufe der Wochen/Monate entsprechend beachtet werden, d.h. Es sollte langsam Umfang- u. Tempo-mäßig gesteigert werden

Die 3./6./9. ... Woche ist jeweils eine Regenerations-Woche. Du solltest das auch entsprechend trainieren, um späteres Übertraining zu vermeiden!

**Vor künftigen Wettkämpfen soll der „schnelle Tag“ zB auf den Donnerstag gelegt werden
Steigerungsläufe nach langen Trainingsläufen: Eine Lockerungspause von mindestens 5' muss sein! Die anschließenden Steigerungen werden nicht maximal gelaufen, dabei im Tempo ab dem 2. Lauf etwas zulegen. Nach diesen Läufen locker traben/gehen/stretching**