

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

Leistungsentwicklung „Umsteiger v. 10km auf HM/Marathon“
3-Wochen-Zyklus
ehemalige Umfänge: 40-50 km/ 3 Trainings p Wo
„neue“ Umfänge: 50-70 km/3 Tage/Wo// Direktvorbereitung: bis 100km/Wo/ 4 Train.Tg.

Woche 1 3 Trainingstage bei **Winter 64-67 km Sommer 51-58 km**
zB am **Di – Do – Sa**

Tag 1

W 12-15 km *glmßg 75%*
S 10-12 km *65-80% leicht steigern*

Tag 2

W 20 km FS *ab 4.km: 5x ca 2km/ ca. Marathon-Ø P ca. 1 km/ 50-60% Trab*
S 15-18 km *ab 4.km: 10x ca 500m (15km-Ø) P ca. 300m ruhiger Trab 4-6 km/50-60%*

Tag 3

W 32-36 km *glmßg. DL 65%* **S** 26-28 km *DL glmßg. ca 75%*

Woche 2 3 Trainingstage im **W 61-71 km S 50-56 km**

Tag 1

W 15-18 km *ruhig 50-60%*
S 10-12 km *ab 4.km: 5 km (HM)*

Tag 2

W 18-23 km *DL Wechseltempo → 3km ET → 5 (6)km (MT Ø → 3km/50% → 2 km
10km Ø (5k!Ø) → 3km/50% → 3(4) km (HM Ø → 4(2) km/50%*
In (...) hast Du Steigerungspotential nach ca 2-3 Monaten dieses Trainings)

S 18-23 km *DL Wechseltempo → 3km ET → 5 (6)km (MT Ø → 3km/50% → 2 km
(10km Ø (5Ø!) → 3km/50% → 3(4) km (HM Ø → 4(2) km/50%*
In (...) hast Du Steigerungspotential nach ca 2-3 Monaten dieses Trainings)

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 50-58 km S 46-54 km**

* **Tag 1** **W** DL 10-12 km/75% **S** 8-10km/75-85%

* **Tag 2** **W** 12-16 km 3/5 km ET/AT → 6-8k Crescendo/75-85%
S 10-14 km → *ab 4.k: 4-8km (15k Ø – HMØ)*

* **Tag 3** **W** DL 28-30 km/ 65% **S** DL 28-30 km/ 65-75%

Erfahrene Laufsportler & Umsteiger von 5km u. 10km auf HM & Marathon
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**

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