

*** Schneller 5km-Wk Ende 05/Anfang 06 * 3-Wo countdown**
<https://www.fit-stark-sisu.top>

Woche 1

Seite 1

<u>Wo-Tage</u>	<u>PB/Ziel</u>	<u>PB/Ziel</u>	<u>PB/Ziel</u>
	15 min 6 Tr/Wo	17 min 5-6 Tr/Wo	20 min (4-) 5 Tr/Wo
*Montag	Gesamt: 18 km INTERVALLE (2x) 12x 300m	Gesamt: 17 km (3x) 10x 200m	R U H E
*Dienstag	DL 6 km E=50%	R U H E	Gesamt: 18 km Intervalle (3x) 8x 200m
*Mittwoch	Gesamt: 17 km Tempo - INTERVALLE 10x 800 m	Gesamt: 16 km 8x 800 m	DL 10 km 60%
*Donnerstag	DL 10 km E=50%	DL 10 km E=50%	Gesamt: 14 km davon: 6 km Crescendo
*Freitag	Gesamt: 17 km Fahrtspiele	Gesamt: 16 km div. Belastungen	DL 10 km 60%
*Samstag oder	<i>ruhige/gleichmäßige</i>	* Dauerläufe *	Ø 60%
*Sonntag	24-28 km	22-25 km	20-22 km
km-Umfänge	92-96 km	81-84 km	70-72 km

*** Schneller 5km-Wk Ende 05/Anfang 06 * 3-Wo countdown**
<https://www.fit-stark-sisu.top>

Woche 1

Seite 2

T r a i n i n g s i n h a l t e

Intervalle – Tempointervalle – Fahrtspiele – Crescendo – Dauerläufe
***** detailliert *****

Woche 1 ▶▶▶

Intervalle

15:00-Läufer/innen (2x) 12x 300 m 50 sec P/SP 150m/3' T/G
17:00-Läufer/innen (3x) 10x 200 m 37 sec P/SP 100m/3' T/G
20:00-Läufer/innen (3x) 8x 200 m 43-44 sec P/SP 100m/3' T/G

Tempo-Intervalle

15:00-Läufer/innen 10x 800 m 2:28 min P 5' T/G
17:00-Läufer/innen 8x 800 m 2:52 min P 5' T/G

Crescendo

20:00-Läufer/innen DL 14 km ▶ iMT: 2 km (4:20) → 2 km (4:10) →
1 km (3:50) → 1 km (3:45)

Fahrtspiele

15:00-Läufer/innen innerhalb Gesamtstreckenlänge von 16-18 km:
6x 250 m/ 6x 500 m/ 2x 1 km/ 2x 500m →
alle Belastungen in möglichst gleichmäßigen 95%
Pausen: 1'/ 1'/ 3'/ 3' → also deutlich kürzer als die Länge der jew. Belastung

17:00-Läufer/innen
5x 1'/ 5x 2'/ 1x 5'/ 1x 3' alle Belastungen in gleichmäßigen 90%
Pausen: Länge wie die Belastungen

*** Schneller 5km-Wk Ende 05/Anfang 06 * 3-Wo countdown**
<https://www.fit-stark-sisu.top>

Woche 2

Seite 3

<u>Wo-Tage</u>	<u>PB/Ziel</u>	<u>PB/Ziel</u>	<u>PB/Ziel</u>
	15 min 6 Tr/Wo	17 min 5-6 Tr/Wo	20 min (4-) 5 Tr/Wo

***Montag** Gesamt: 10 km Gesamt: 10 km Gesamt: 10 km
Fahrtspiele → Alle Leistungsklassen: 10 scharfe Antritte 50-100 m P: lockere 300m

***Dienstag** DL 8 km DL 8 km DL 8 km
 75% 75% E=50%

***Mittwoch** Gesamt: 17 km Gesamt: 15 km Gesamt: 15 km
Tempo - INTERVALLE
 5x 400 m / 1x 2km / 3x 1 km 8x 750 m 3x 1 km → 6x500m

***Donnerstag** DL 5 km DL 5 km RUHE
 E=50% E=50%

***Freitag** Gesamt: 16 km Gesamt: 14 km DL 10 km 60%
 sDL→ ab 4.k: 8 km Ø 3:15/km ab 4.k: 6 km Ø 3:40/km ab 4.k: 4 km Ø 4:15/km

***Samstag**
 oder ruhige/gleichmäßige * Dauerläufe * Ø 60%
***Sonntag** 22-25 km 20-23 km 18-20 km

km-Umfänge 78-81 km 72-75 km 61-63 km

*** Schneller 5km-Wk Ende 05/Anfang 06 * 3-Wo countdown**
<https://www.fit-stark-sisu.top>

Woche 2

Seite 4

T r a i n i n g s i n h a l t e

Intervalle – Tempointervalle – Fahrtspiele – Crescendo – Dauerläufe
***** detailliert *****

Woche 2 ►►►

Intervalle

Keine Intervalle in Woche 2

Tempo-Intervalle

15:00-Läufer/innen *5x 400 m 1:10 min P 200m T/ 1x 2000m 6:20 min P: 400m T/
3x 1000m 3:00 P 200 m T sehr ruhig!*

17:00-Läufer/innen *8x 750 m 2:45 min (~ 3:40/km) P nur 250 m !!! T*

Crescendo

Kein Crescendo in Woche 2

Fahrtspiele

15:00-Läufer/innen *innerhalb Gesamtstreckenlänge von 10 km:
10 scharfe Antritte, Länge 50-100 m P ca 300m →
alle Belastungen in möglichst gleichmäßigen 95-100%*

17:00&20:00-Läufer/innen *trainieren identisch!*

„Schneller DL“

Siehe innerhalb des Wochenplans (Wo 2) Freitag

*** Schneller 5km-Wk Ende 05/Anfang 06 * 3-Wo countdown**
<https://www.fit-stark-sisu.top>

Woche 3

Seite 5

<u>Wo-Tage</u>	<u>PB/Ziel</u>	<u>PB/Ziel</u>	<u>PB/Ziel</u>
	15 min 6 Tr/Wo	17 min 5-6 Tr/Wo	20 min (4-) 5 Tr/Wo
*Montag	gleichmäßige DL 15 km/ Ø 70%	* Dauerläufe * DL 12 km/ Ø 60%	DL 10 km/ Ø 60%
*Dienstag	Gesamt: 12 km sDL → ab 4.k: 2 km 5:40/km	Gesamt: 12 km ab 4.k: 2 km 6:30/km	Gesamt: 12 km ab 4.k: 2 km 7:45/km
	Alle! ab 8 k: 5 Antritte/30-50m/100%/P 300m T		
*Donnerstag	Gesamt: 15 km ab 4. km: 5 scharfe Antritte 50-75 m/100% P 400m sehr locker! → 3 km ab 75% bis 90% steigern (gelb&schwarz!)	Gesamt: 15 km	Gesamt: 10 km
	ROT: ab 6. km: 6-8x 100% Antritte mit P 400m sehr locker!!!		
*Freitag oder	gleichmäßige entspannt-ruhige	* Dauerläufe *	
*Samstag	DL 6-10 km	5-8 km	6 km
	50% mit anschließend 4-5 leichten Steigerungen bis max 90% & bis zu 100m		
*Samstag oder	Das letzte Training gilt als das Abschlußtraining, je nach dem, an welchem Tag der Wettkampf statt findet		
*Sonntag			
km-Umfänge	60-65 km	56-63 km	50 km
<i>incl. Wettkampf/ET&AT</i>			

*** Schneller 5km-Wk Ende 05/Anfang 06 * 3-Wo countdown**
<https://www.fit-stark-sisu.top>