

# LÄNGER SCHNELLER LAUFEN // TRAININGSPLAN



**Wichtig:** Trainingstagebuch führen!

**Dezember** 2-3x pro Woche Dauerlauf nach Lust und Laune über wechselnde Distanzen zwischen 6 und 15 km - Tempo ebenfalls nach Lust und Laune variieren ...

**Januar** 3-4x pro Woche Laufen; im ca. 2-Wochen-Abstand ein 20-km-Lauf in ruhigem Tempo, also 2x im Monat

**Allgemein ist effektiv:** pro Woche ein Stabilitäts-/Kräftigungs-Workout an Ruhetagen; möglichst nicht an Tagen vor einer Langzeit-Laufbelastung vor jedem Tempolauf-Programm ca. 15 Min. Koordinationsübungen + 3-5 Steigerungsläufe

**ACHTUNG:** Die angegebenen Trainingszeiten sind beispielhaft und entsprechen einer Trainingsplanung für eine Marathon-Zielzeit unter 3:30 h (unter 5-min. Schnitt)

## Zyklus I: Anfang Februar bis Mitte März

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zahl der TE
Woche 1 //	1 h ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	1 h ruhiger-mittlerer Dauerlauf <i>profilert</i> (bergan steigern)	Ruhetag	1 h ruhiger Dauerlauf	Tempodauerlauf 10 km	30-45 min. ruhiger Dauerlauf + lockerer Steigerungslauf	5
Woche 2 //	Ruhetag	Tempolauf (I), nur 8-10x dafür 1:25-1:20	Ruhetag	Ruhetag	1:15-1:30 h ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	2 h ruhiger-mittlerer Dauerlauf	3
Woche 3 //	1 h ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	1 h ruhiger-mittlerer Dauerlauf <i>profilert</i> (bergan steigern)	Ruhetag	30-45 min. ruhiger Dauerlauf danach 5x100 m Steigerungen	Fahrtspiel 10 km	Ruhetag	4
Woche 4 //	30-45 min. sehr ruhiger-ruhiger Dauerlauf + lockerer Steigerungslauf	Tempolauf (I), nur 8-10x dafür 1:25-1:20	1 h sehr ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	1 h ruhiger Dauerlauf	Tempolauf (II), dafür nur 4-5 Wdhl. (4:15-4:00)	Ruhetag	5
Woche 5 //	1 h ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	45 min. sehr ruhiger Dauerlauf	1 h ruhiger-mittlerer Dauerlauf <i>profilert</i> (bergan steigern)	30-45 min. sehr ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	2 h sehr ruhiger Dauerlauf	5
Woche 6 //	1 h ruhiger Dauerlauf + lockerer Steigerungslauf	1:30 h sehr ruhiger-ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	30-45 min. s. ruhiger Dauerlauf + lockerer Steigerungslauf, alternativ Samstag	<b>10 km Tempolauf/Wettkampf</b> Ziel unter 44:00 alternativ Freitag	Ruhetag	<b>3 + 1 Wettkampf</b>



**Tempobereiche für Zyklus I (diese verschieben sich im Optimalfall für Zyklus II ein wenig Richtung schneller):**

srDL (long j.) = max 5:50 mins/km  
rDL = max 5:15 mins/km

mDL = 5:10-4:55 mins/km  
TDL = 4:50-4:40 mins/km

**TL-Programme:** (I) 400m (12-15x) = 1:36-1:30  
(II) 1000m (6-8x) = 4:30-4:15

P = 1-1:30min.  
P = 2-3 min.

(III) 2000m (3-4x) = 9:20-9:00  
(IV) 3000m (3x) = 14:15-14:00

P = 3-4 min.  
P = 3-4 min.

TE = Trainingseinheit

# LÄNGER SCHNELLER LAUFEN // TRAININGSPLAN



## Zyklus II: Mitte März bis Ende April

Die verbleibende Zeit dient vor allem der Erholung ... Viel Spaß beim Laufen!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zahl der TE
Woche 1 //	Ruhetag	1 h ruhiger Dauerlauf	Tempolauf (II oder III)	1 h sehr ruhiger- ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	1 h ruhiger-mittlerer Dauerlauf <i>profilirt</i> (bergan steigern)	2:30 - 3:00 h sehr ruhiger-mittlerer Dauerlauf (mind. 30 km)	5
Woche 2 //	Ruhetag	30-45 min. sehr ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	1 h sehr ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	30-45 min. ruhiger Dauerlauf danach 5x100 m leichte Steigerungen	2:30 - 3:00 h sehr ruhiger-mittlerer Dauerlauf (mind. 30 km)	4
Woche 3 //	Ruhetag	1 h sehr ruhiger Dauerlauf	Tempolauf (IV)	1 h sehr ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	1 h ruhiger-mittlerer Dauerlauf <i>profilirt</i> (bergan steigern)	2:15 - 2:45 h Dauerlauf mit deutlicher Temposteigerung (mind. 30 km)	5
Woche 4 //	Ruhetag	1 h sehr ruhiger- ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	30-45 min. ruhiger Dauerlauf (kann um 1 Tag nach vorne oder nach hinten)	Ruhetag	1 h ruhiger-mittlerer Dauerlauf <i>profilirt</i> (bergan steigern)	2 h sehr ruhiger- ruhiger Dauerlauf	4
Woche 5 //	1 h sehr ruhiger Dauerlauf	Fahrtspiel 10 km	30-45 min. ruhiger Dauerlauf danach 5x100 m leichte Steigerungen	Ruhetag	Ruhetag	30-45 min. ruhiger Dauerlauf	<b>Halbmarathon</b> Ziel unter 1:40	4 + 1 Wettkampf
Woche 6 //	Ruhetag	1-1:15 h ruhiger Dauerlauf	Tempolauf (I) 8-10x	Ruhetag	30-45 min. ruhiger Dauerlauf	Tempodauerlauf 10-12 km	30-45 min. ruhiger Dauerlauf	5