

LÄNGER SCHNELLER LAUFEN // TRAININGSPLAN



PRESENTED BY

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>profiliert</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>profiliert</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>profiliert</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 Dauer- lauf + lockerer Steigerungs- lauf, alternativ Samstag	10 km Tempolauf/Wettkampf Ziel unter 44:00 alternativ Freitag	Ruhetag	3 + 1 Wettkampf



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	Halbmarathon 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