CARSTEN EICH

DEIN RUNNING COACH

EFFEKTIV TRAINIEREN FÜR 10 KM UND HALBMARATHON

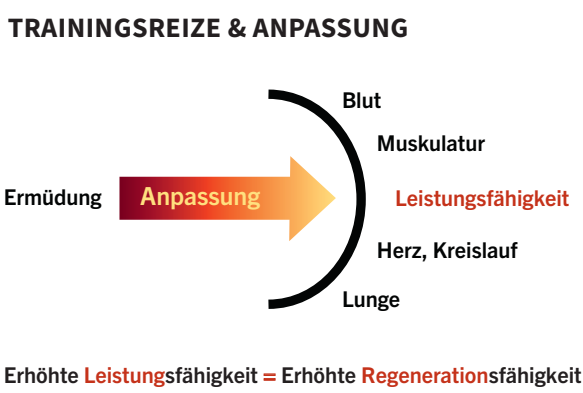
DELIUS KLASING VERLAG

PDF-Anhang:

TRAININGSSTEUERUNG

TRAININGSPLÄNE

Abbildung 1



Erhöhte Leistungsfähigkeit = Erhöhte Regenerationsfähigkeit

Abbildung 2

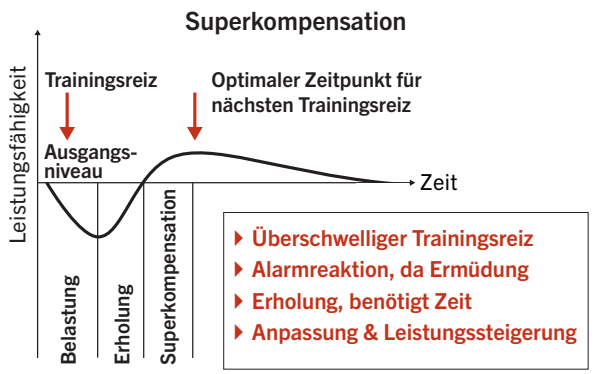


Abbildung 3

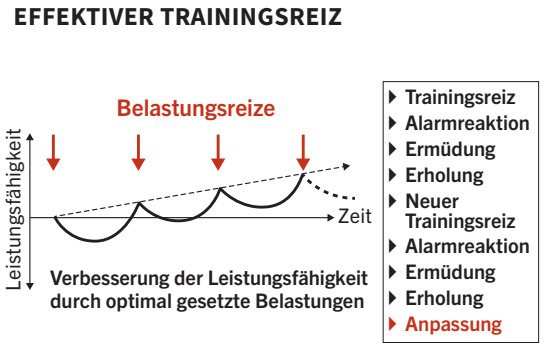
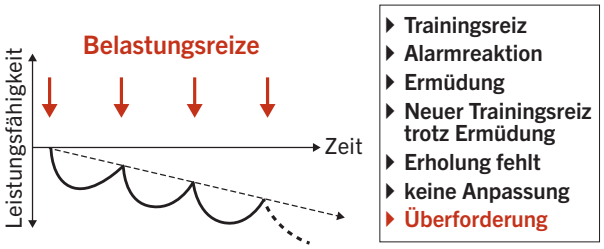


Abbildung 4

ÜBERTRAINING



Verschlechterung der Leistungsfähigkeit durch falsch gesetzte Belastungen

Abbildung 5

AUSDAUERPYRAMIDE LAUFTRAINING

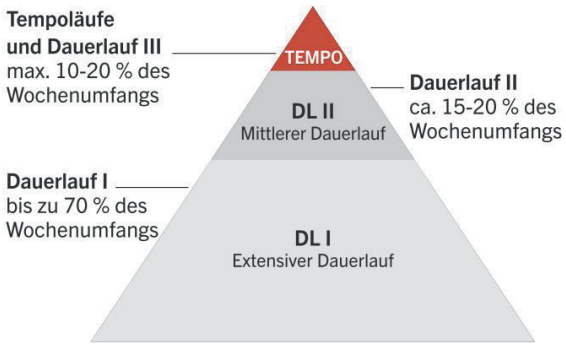


Abbildung 6

TRAININGSBEREICH: DL I

Trainingsbereiche	Laktat	Prozent der max. Herzfrequenz	Zielsetzung – so sollte sich das anfühlen
DL I – Ruhiger Dauerlauf	1,0 – 1,5	70 – 80% regenerativ < 70%	Wohlfühltempo, funktioniert immer, du hast genug Luft zum Reden
DL I Lang – Langer Dauerlauf	1,0 – 1,5	70 – 75%	lockerer Dauerlauf, am Ende etwas ermüdend für die Muskulatur, eventuell mit Endbeschleunigung
Ein/Auslaufen Trabpausen	< 1,0	regenerativ < 70%	locker und leicht, erhole dich beim Laufen, Puls sinkt, Muskulatur aufwärmen vorm Tempotraining/Wettkampf

Abbildung 7

TRAININGSBEREICH: DL II UND DL II/III

Trainingsbereiche	Laktat	Prozent der max. Herzfrequenz	Zielsetzung – so sollte sich das anfühlen
DL II – Mittlerer Dauerlauf	1,5 – 2,5	80 – 85%	macht Spaß mal Gas zu geben, Puls steigt, gut beherrschbares Tempo, Luft wird langsam knapper
DL II / III – Gesteigerter Dauerlauf	1,5 – 3,0	80 – 90%	wird auf Dauer anstrengend, Steigerung bis zur Wettkampf-Pace, keine Luft für Unterhaltungen
Fahrtspiel	1,5 – 2,5	80 – 85%	spiel mit deiner Laufgeschwindigkeit, du entscheidest wie intensiv, Trabpausen sorgen für Erholung

Abbildung 8

TRAININGSBEREICH: INTERVALL- UND TEMPOLÄUFE

Trainingsbereiche	Laktat	Prozent der max. Herzfrequenz	Zielsetzung – so sollte sich das anfühlen
TL – Tempoläufe Kurze Intervalle	4,0 – 8,0	90 – 95%	deutlich schneller als Wettkampftempo, sehr anstrengend, Akku leer, Grenzbereich
TW – Tempowechsel Lange Intervalle	3,0 – 5,0	85 – 90%	etwas schneller als Wettkampftempo, anstrengend, Erholung in der Trabpause nur zum Teil möglich
DL III – Tempodauerlauf	2,5 – 4,0	85 – 90%	wettkampfähnliche Trainingsform, Schwellentraining, zunehmend anstrengend, bringt dich auf jeden Fall weiter

Tabelle zur Orientierung und Einschätzung des aktuellen Leistungsvermögens

ZIEL	WETTKAMPF-PACE	ICH KANN HEUTE BEREITS ...	ICH WILL IN DER VORBEREITUNG ...	TRAININGS-UMFANG
gut ankommen	7:00 min/km	... 30–40 min in einem ruhigen Tempo laufen, bin aber noch nie 10 km am Stück gelaufen.	2–3-mal pro Woche trainieren und dabei jeweils 5–10 km in einem ruhigen Tempo laufen, richtig anstrengende Tempoläufe müssen aber nicht sein.	17–24 km pro Woche
unter 60:00 min	6:00 min/km	... mindestens 45 min in einem Tempo von 7:00 min/km oder schneller laufen.	3-mal pro Woche trainieren und dabei jeweils zwischen 6-12 km laufen. Es dürfen auch etwas anstrengendere Läufe im Bereich der Wettkampfpace dabei sein, aber auf intensive Tempoläufe kann ich verzichten.	24–33 km pro Woche
unter 55:00 min	5:30 min/km	... mindestens 60 min ohne Pause in einem Tempo von 6:30 min/km oder schneller laufen.	3–4-mal pro Woche und dabei bis zu 45 km laufen, ich freue mich auf mehr Abwechslung in meinem Training durch schnellere Laufeinheiten.	37–45 km pro Woche
unter 50:00 min	5:00 min/km	... mindestens 60 min ohne Pause in einem Tempo von 6:00 min/km oder schneller laufen.	4-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 50 km laufen, Tempotraining ist neu für mich, ich freue mich aber auf diese Herausforderung.	41–50 km pro Woche
unter 45:00 min	4:30 min/km	... 10 km im Bereich um 50:00 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 3 – 4-mal pro Woche.	4-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 57 km laufen. Ich freue mich auf intensivere Trainingseinheiten, auch wenn diese sonst nicht regelmäßig auf meinem Plan standen.	45–57 km pro Woche
unter 40:00 min	4:00 min/km	... 10 km im Bereich um 45 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 4-mal pro Woche.	5-mal pro Woche trainieren und dabei zwischen 50–70 km laufen. Ich habe schon Erfahrungen im Tempotraining und freue mich auf diese intensiven Trainingseinheiten.	64–70 km pro Woche
unter 35:00 min	3:30 min/km	... 10 km im Bereich um 40 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 4–5-mal pro Woche.	6-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 90 km laufen. Intensive Intervalle und Tempodauerläufe sind bereits ein fester Bestandteil meines Trainings.	77–90 km pro Woche

8-WOCHEN-TRAININGSPLAN
10 KM UNTER 70:00 MIN

WETTKAMPFTEMPO 7:00 MIN/KM
2–3 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 17–24 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 17 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	5 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	8:00 min/km
Donnerstag	FS	2 km Einlaufen / 3 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	6 km DL I	8:10 min/km

WOCHE 2 / 18 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	5 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:55 min/km
Donnerstag	FS	2 km Einlaufen / 3 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	7 km DL I	8:05 min/km

WOCHE 3 / 20 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	5 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:50 min/km
Donnerstag	FS	2 km Einlaufen / 4 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	8 km DL I	8:00 min/km

WOCHE 4 / 12 KM REGENERATIONSWOCHE

Mittwoch	DL I	6 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	8:15 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	DL I	6 km DL I oder 45 min Schwimmen	8:15 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 22 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	6 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:45 min/km
Donnerstag	DL I/II	3 km DL I / 3 km DL II	7:50 / 7:20 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I	7:50 min/km

WOCHE 6 / 24 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	6 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:45 min/km
Donnerstag	DL I/II	4 km DL I / 4 km DL II	7:50 / 7:20 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I	7:45 min/km

WOCHE 7 / 19 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	6 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:45 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 5 km DL II	7:15 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	6 km DL I	7:45 min/km

WOCHE 8 / 20 KM WETTKAMPFWOCHE

Mittwoch	DL I	5 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	8:00 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	8:30 min/km
Sonntag	WK	10 km Wettkampf	6:59 min/km

8-WOCHEN-TRAININGSPLAN
10 KM UNTER 60:00 MIN

WETTKAMPFTEMPO 6:00 MIN/KM
3 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 24–33 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 24 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	5 km DL I / 3 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:40 min/km
Donnerstag	FS	2 km Einlaufen / 5 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	8 km DL I	7:15 min/km

WOCHE 2 / 27 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	4 km DL I / 4 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:40 min/km
Donnerstag	FS	2 km Einlaufen / 6 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I	7:15 min/km

WOCHE 3 / 29 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	4 km DL I / 4 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:30 min/km
Donnerstag	FS	2 km Einlaufen / 6 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	7:10 min/km

WOCHE 4 / 16 KM REGENERATIONSWOCHE

Mittwoch	DL I	8 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	7:00 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	DL I	8 km DL I oder 45 min Schwimmen	7:00 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 31 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	5 km DL I / 5 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:30 min/km
Donnerstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:50 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	7:10 min/km

WOCHE 6 / 33 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	4 km DL I / 6 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:30 min/km
Donnerstag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:50 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	7:05 min/km

WOCHE 7 / 27 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	4 km DL I / 4 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:50 / 6:20 min/km
Donnerstag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:45 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	8 km DL I	7:00 min/km

WOCHE 8 / 22 KM WETTKAMPFWOCHE

Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 4 km DL II / 1 km Auslaufen	6:20 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	7:30 min/km
Sonntag	WK	10 km Wettkampf	5:59 min/km

8-WOCHEN-TRAININGSPLAN
10 KM UNTER 55:00 MIN

WETTKAMPFTEMPO 5:30 MIN/KM
3–4 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 37–45 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 37 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	6 km DL I / 4 km DL II	6:30 / 6:10 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:20 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I	6:40 min/km

WOCHE 2 / 39 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	5 km DL I / 5 km DL II	6:30 / 6:10 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:15 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I	6:40 min/km

WOCHE 3 / 41 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I / II	4 km DL I / 6 km DL II	6:30 / 6:10 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:15 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I	6:35 min/km

WOCHE 4 / 22 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	8 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	6:40 min/km
Donnerstag	DL I	6 km DL I oder 45 min Schwimmen	6:30 min/km
Samstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:40 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 44 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	6:10 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:20 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:15 min/km
Sonntag	DL I	13 km DL I	6:35 min/km

WOCHE 6 / 45 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	6:05 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:20 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:10 min/km
Sonntag	DL I	14 km DL I	6:35min/km

WOCHE 7 / 37 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II	6.00 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:20 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:10 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I	6:30min/km

WOCHE 8 / 27 KM WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 5 km DL II	6:00 min/km
Donnerstag	DL I	5 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	6:30 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	7:00 min/km
Sonntag	WK	10 km Wettkampf	5:29 min/km

8-WOCHEN-TRAININGSPLAN
10 KM UNTER 50:00 MIN

WETTKAMPFTEMPO 5:00 MIN/KM
4 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 41–50 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 41 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	5:40 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:50 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 2 / 44 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 8km DL II	5:40 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:50 min/km
Sonntag	DL I	13 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 3 / 47 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	5:35 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:45 min/km
Sonntag	DL I	14 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 4 / 26 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	8 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	6:10 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I	6:10 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 48 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	5:35 min/km
Donnerstag	DL I	12 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:00 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	6:05 min/km

WOCHE 6 / 50 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	5:35 min/km
Donnerstag	DL I	12 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:55 min/km
Sonntag	DL I	16 km DL I	6:05 min/km

WOCHE 7 / 43 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	5:30 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:50 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:40 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I	6:00 min/km

WOCHE 8 / 28 KM WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II	5:30 min/km
Donnerstag	DL I	5 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	6:00 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	6:30 min/km
Sonntag	WK	10 km Wettkampf	4:59 min/km

8-WOCHEN-TRAININGSPLAN
10 KM UNTER 45:00 MIN

WETTKAMPFTEMPO 4:30 MIN/KM
4 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 45–57 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 45 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	5:10 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:30 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:20 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I	5:40 min/km

WOCHE 2 /51 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	5:10 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:30 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 12 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:15 min/km
Sonntag	DL I	14 km DL I	5:40 min/km

WOCHE 3 / 48 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 7 km DL II / 3 km DL III / 1 km Auslaufen	5:10 / 4:45 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:30 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:30 min/km
Sonntag	DL I	16 km DL I	5:40 min/km

WOCHE 4 /30 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	10 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	5:40 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:30 min/km
Samstag	DL I	12 km DL I	5:40 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 /53 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 6 km DL II / 4 km DL III / 1 km Auslaufen	5:10 / 4:45 min/km
Donnerstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:25 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:30 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	5:35 min/km

WOCHE 6 / 57 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 5 km DL III / 1 km Auslaufen	5:00 / 4:40 min/km
Donnerstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:25 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:25 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	5:35 min/km

WOCHE 7 / 46 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 6 km DL III / 1 km Auslaufen	4:40 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:25 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:10 min/km
Sonntag	DL I	14 km DL I	5:30 min/km

WOCHE 8 / 28 KM WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:20 min/km
Donnerstag	DL I	6 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:30 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	6:00 min/km
Sonntag	WK	10 km Wettkampf	4:29 min/km

8-WOCHEN-TRAININGSPLAN
10 KM UNTER 40:00 MIN

WETTKAMPFTEMPO 4:00 MIN/KM
5 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 64–70 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 64 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	4:40 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:00 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 12 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	3:50 min/km
Samstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:00 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	5:10 min/km

WOCHE 2 / 66 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 3 km DL III / 1 km Auslaufen	4:40 / 4:15 min/km
Mittwoch	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:00 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 12 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	3:45 min/km
Samstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:00 min/km
Sonntag	DL I	16 km DL I	5:10 min/km

WOCHE 3 / 63 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 4 km DL II / 4 km DL III / 1 km Auslaufen	4:40 / 4:15 min/km
Mittwoch	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:00 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:00 min/km
Samstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:55 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	5:10 min/km

WOCHE 4 / 40 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	10 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	5:10 min/km
Mittwoch	DL I	8 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:00 min/km
Freitag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:10 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	5:00 min/km

WOCHE 5 / 68 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 6 km DL III / 1 km Auslaufen	4:15 min/km
Mittwoch	DL I	15 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:00 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:00 min/km
Samstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:55 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	5:05 min/km

WOCHE 6 / 70 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 1 km Auslaufen	4:15 min/km
Mittwoch	DL I	15 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:00 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	3:55 min/km
Samstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:55 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	5:00 min/km

WOCHE 7 / 59 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 6 km DL III / 1 km Auslaufen	4:10 min/km
Mittwoch	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:00 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	3:40 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:50 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	5:00 min/km

WOCHE 8 / 32 KM WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	3:50 min/km
Mittwoch	FREI		
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:00 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:30 min/km
Sonntag	WK	10 km Wettkampf	3:59 min/km

8-WOCHEN-TRAININGSPLAN
10 KM UNTER 35:00 MIN

WETTKAMPFTEMPO 3:30 MIN/KM
6 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 77–90 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 77 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 6 km DL III / 2 km Auslaufen	3:50 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:30 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	4:10 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 12 x 400 m Tempo mit 200 m TP / 2 km Auslaufen	3:20 min/km
Samstag	DL I	20 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:30 min/km

WOCHE 2 / 82 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 2 km Auslaufen	3:50 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:30 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	4:10 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 15 x 400 m Tempo mit 200 m TP / 2 km Auslaufen	3:15 min/km
Samstag	DL I	22 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:30 min/km

WOCHE 3 / 83 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 2 km Auslaufen	3:45 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:30 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	4:10 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 400 m TP / 2 km Auslaufen	3:25 min/km
Samstag	DL I	22 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:30 min/km

WOCHE 4 / 45 KM REGENERATIONSWOCHE

Montag	FREI		
Dienstag	DL I	12 km DL I	4:40 min/km
Mittwoch	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:30 min/km
Freitag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km
Samstag	DL I	15 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 86 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 2 km Auslaufen	3:45 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:30 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	4:05 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 400 m TP / 2 km Auslaufen	3:25 min/km
Samstag	DL I	24 km DL I	4:35 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:25 min/km

WOCHE 6 / 90 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 2 km Auslaufen	3:45 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:30 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	4:05 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 1.000 m Tempo mit 400 m TP / 2 km Auslaufen	3:25 min/km
Samstag	DL I	25 km DL I	4:35 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:25 min/km

WOCHE 7 / 68 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 2 km Auslaufen	3:40 min/km
Dienstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:20 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	4:00 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 400 m Tempo mit 200 m TP / 2 km Auslaufen	3:10 min/km
Samstag	DL I	20 km DL I	4:30 min/km
Sonntag	DL I	8 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:25 min/km

WOCHE 8 / 44 KM WETTKAMPFWOCHE

Montag	FREI		
Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 400 m TP / 2 km Auslaufen	3:20 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I	4:40 min/km
Freitag	DL I	8 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	4:30 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:00 min/km
Sonntag	WK	10 km Wettkampf	3:29 min/km

Tabelle zur Orientierung und Einschätzung des aktuellen Leistungsvermögens

ZIEL	WETTKAMPF-PACE	ICH KANN HEUTE BEREITS …	ICH WILL IN DER VORBEREITUNG …	TRAININGSUMFANG
gut ankommen	7:00 min/km	… 10 km in einem ruhigen Tempo laufen, bin aber darüber hinaus noch nie länger am Stück gelaufen.	3-mal pro Woche trainieren und dabei jeweils 6–15 km in einem ruhigen Tempo laufen, richtig anstrengende Tempoläufe müssen aber nicht sein.	21–34 km pro Woche
unter 2:10 Std.	6:10 min/km	… mindestens 10 km in einem Tempo von 6:00 min/km oder schneller laufen.	3-mal pro Woche trainieren und dabei jeweils zwischen 8–17 km laufen. Es dürfen auch etwas anstrengendere Läufe im Bereich der Wettkampf-Pace dabei sein, auf intensive Tempoläufe kann ich verzichten.	26–38 km pro Woche
unter 2:00 Std.	5:40 min/km	… mindestens 10 km in einem Tempo von 5:30 min/km oder schneller laufen.	4-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 48 km laufen, ich freue mich auf mehr Abwechslung in meinem Training durch schnellere Laufeinheiten.	35–48 km pro Woche
unter 1:50 Std.	5:10 min/km	… mindestens 10 km in einem Tempo von 5:00 min/km oder schneller laufen.	4-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 58 km laufen, Tempotraining ist neu für mich, ich freue mich aber auf diese Herausforderung.	40–58 km pro Woche
unter 1:40 Std.	4:45 min/km	… 10 km in etwa 45:00 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 3–4-mal pro Woche.	5-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 67 km laufen. Ich freue mich auf intensivere Trainingseinheiten, auch wenn diese sonst nicht regelmäßig auf meinem Plan standen.	56–67 km pro Woche
unter 1:30 Std.	4:15 min/km	… 10 km in etwa 40:00 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 4-mal pro Woche.	5-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 75 km laufen. Ich habe schon Erfahrungen im Tempotraining und freue mich auf diese intensiven Trainingseinheiten.	60–75 km pro Woche
unter 1:20 Std.	3:45 min/km	… 10 km in etwa 35:00 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 4–5-mal pro Woche.	6-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 100 km pro Woche laufen. Intensive Intervalle und Tempodauerläufe sind bereits ein fester Bestandteil meines Trainings.	78–100 km pro Woche

12-WOCHEN-TRAININGSPLAN
HALBMARATHON GUT ANKOMMEN (UNTER 2:30 STD)

WETTKAMPFTEMPO 7:00 MIN/KM
3 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 21–34 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 21 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 4 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL I	6 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:50 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	8 km DL I	8:00 min/km

WOCHE 2 / 25 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 4 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:50 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I	8:00 min/km

WOCHE 3 / 25 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 4 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL I / II	6 km DL I / 2 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:50 / 7:20 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I	8:00 min/km

WOCHE 4 / 12 KM REGENERATIONSWOCHE

Mittwoch	DL I	6 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	8:15 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	DL I	6 km DL I oder 45 min Schwimmen	8:15 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 27 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 5 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL I / II	5 km DL I / 3 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:50 / 7:20 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	11 km DL I	7:55 min/km

WOCHE 6 / 28 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 5 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL I / II	4 km DL I / 4 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:50 / 7:20 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	7:55 min/km

WOCHE 7 / 30 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 6 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:20 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	13 km DL I	7:55 min/km

WOCHE 8 / 21 KM REGENERATIONSWOCHE

Mittwoch	DL I	6 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	8:00 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	8:30 min/km
Sonntag	WK	10 km Testwettkampf	6:45 min/km

WOCHE 9 / 29 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	6 km DL I	8:00 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:15 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	14 km DL I	7:50 min/km

WOCHE 10 / 34 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 6 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:15 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	15 km DL I	7:50 min/km

WOCHE 11 / 25 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 4 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II	7:15 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I	7:45 min/km

WOCHE 12 / 32 KM WETTKAMPFWOCHE

Mittwoch	WKT	2 km Einlaufen / 3 km Wettkampftempo / 1 km Auslaufen	7:00 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	8:30 min/km
Sonntag	WK	21,1 km Wettkampf Halbmarathon	7:00 min/km

12-WOCHEN-TRAININGSPLAN
HALBMARATHON UNTER 2:10 STD

WETTKAMPFTEMPO 6:10 MIN/KM
3 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 26–38 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 26 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 5 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL I / II	6 km DL I / 2 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:40 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I	7:10 min/km

WOCHE 2 / 27 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 6 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL I / II	5 km DL I / 3 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:40 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I	7:10 min/km

WOCHE 3 / 29 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	FS	2 km Einlaufen / 6 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Donnerstag	DL I / II	4 km DL I / 4 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:40 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	7:10 min/km

WOCHE 4 / 14 KM REGENERATIONSWOCHE

Mittwoch	DL I	8 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	7:15 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	DL I	6 km DL I oder 45 min Schwimmen	7:15 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 29 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:50 min/km
Donnerstag	DL I / II	4 km DL I / 4 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:40 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	7:05 min/km

WOCHE 6 / 33 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:45 min/km
Donnerstag	DL I / II	3 km DL I / 5 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	7:00 / 6:40 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	14 km DL I	7:05 min/km

WOCHE 7 / 36 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 10 x 500 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:40 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:35 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	15 km DL I	7:05 min/km

WOCHE 8 / 23 KM REGENERATIONSWOCHE

Mittwoch	DL I	8 km DL I	7:10 min/km
Donnerstag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	7:30 min/km
Sonntag	WK	10 km Testwettkampf	5:55 min/km

WOCHE 9 / 34 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	8 km DL I	7:10 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:35 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	16 km DL I	7:00 min/km

WOCHE 10 / 38 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:55 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:35 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	17 km DL I	7:00 min/km

WOCHE 11 / 32 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:50 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	6:30 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	7:00 min/km

WOCHE 12 / 37 KM WETTKAMPFWOCHE

Mittwoch	WKT	2 km Einlaufen / 3 km Wettkampftempo / 1 km Auslaufen	6:10 min/km
Donnerstag	DL I	5 km DL I	7:00 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	7:30 min/km
Sonntag	WK	21,1 km Wettkampf Halbmarathon	6:10 min/km

12-WOCHEN-TRAININGSPLAN
HALBMARATHON UNTER 2:00 STD

WETTKAMPFTEMPO 5:40 MIN/KM
4 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 35–48 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 35 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:25 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II	6:10 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I	6:40 min/km

WOCHE 2 / 37 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:25 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II	6:05 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I	6:40 min/km

WOCHE 3 / 42 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:25 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	6:05 min/km
Sonntag	DL I	14 km DL I	6:40 min/km

WOCHE 4 / 24 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	8 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	6:40 min/km
Donnerstag	DL I	6 km DL I oder 45 min Schwimmen	6:30 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I	6:40 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 45 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:20 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	6:00 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	6:40 min/km

WOCHE 6 / 48 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:20 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 6 km DL II / 2 km DL III / 1 km Auslaufen	6:00 / 5:40 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	6:40 min/km

WOCHE 7 / 48 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	5:35 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 6 km DL II / 2 km DL III / 1 km Auslaufen	6:00 / 5:40 min/km
Sonntag	DL I	16 km DL I	6:40 min/km

WOCHE 8 / 27 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	6 km DL I	6:40 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 4 km DL II	6:00 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	7:00 min/km
Sonntag	WK	10 km Testwettkampf	5:25 min/km

WOCHE 9 / 48 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	8 km DL I	6:40 min/km
Donnerstag	FS	2 km Einlaufen / 8 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen	nach Gefühl
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 3 km DL III / 1 km Auslaufen	6:00 / 5:40 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	6:35min/km

WOCHE 10 / 50 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	5:30 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:30 min/km
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 3 km DL III / 1 km Auslaufen	6:00 / 5:40 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	6:35 min/km

WOCHE 11 / 42 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	5:15 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I	6:30 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	5:55 min/km
Sonntag	DL I	14 km DL I	6:30 min/km

WOCHE 12 / 38 KM WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	WKT	2 km Einlaufen / 4 km Wettkampftempo / 1 km Auslaufen	5:40 min/km
Donnerstag	DL I	5 km DL I	6:40 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	7:00 min/km
Sonntag	WK	21,1 km Wettkampf Halbmarathon	5:40 min/km

12-WOCHEN-TRAININGSPLAN
HALBMARATHON UNTER 1:50 STD

WETTKAMPFTEMPO 5:10 MIN/KM
4 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 40–58 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 40 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:55 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	5:45 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 2 / 45 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:50 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	5:45 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 3 / 49 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:50 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	5:40 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 4 / 30 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	10 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	6:10 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I oder 45 min Schwimmen	6:00 min/km
Samstag	DL I	12 km DL I	6:10 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 48 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	5:05 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 3 km DL III / 1 km Auslaufen	5:45 / 5:15 min/km
Sonntag	DL I	16 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 6 / 50 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	5:00 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 3 km DL III / 1 km Auslaufen	5:40 / 5:10 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 7 / 53 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	5:00 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 4 km DL II / 4 km DL III / 1 km Auslaufen	5:40 / 5:10 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 8 / 29 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	8 km DL I	6:10 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 4 km DL II	5:40 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	6:30 min/km
Sonntag	WK	10 km Testwettkampf	4:55 min/km

WOCHE 9 / 51 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	8 km DL I	6:00 min/km
Donnerstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	5:40 min/km
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 5 km DL III / 1 km Auslaufen	5:45 / 5:15 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 10 / 58 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	5:00 min/km
Donnerstag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	6:00 min/km
Samstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 5 km DL III / 1 km Auslaufen	5:40 / 5:10 min/km
Sonntag	DL I	21 km DL I	6:10 min/km

WOCHE 11 / 43 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	TW	2 km Einlaufen / 5 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:45 min/km
Donnerstag	DL I	8 km DL I	6:00 min/km
Samstag	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	5:35 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	6:00 min/km

WOCHE 12 / 39 KM WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	WKT	2 km Einlaufen / 4 km Wettkampftempo / 1 km Auslaufen	5:10 min/km
Donnerstag	DL I	6 km DL I	6:10 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	6:30 min/km
Sonntag	WK	21,1 km Wettkampf Halbmarathon	5:10 min/km

12-WOCHEN-TRAININGSPLAN
HALBMARATHON UNTER 1:40 STD

WETTKAMPFTEMPO 4:45 MIN/KM
5 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 56–67 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 56 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	5:20 min/km
Mittwoch	DL I	8 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:35 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:30 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:40 min/km
Sonntag	DL I	14 km DL I	5:45 min/km

WOCHE 2 / 59 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	5:20 min/km
Mittwoch	DL I	8 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:35 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:30 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:40 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	5:45 min/km

WOCHE 3 / 60 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	5:15 min/km
Mittwoch	DL I	8 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:35 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:25 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:40 min/km
Sonntag	DL I	16 km DL I	5:45 min/km

WOCHE 4 / 32 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	10 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	5:45 min/km
Mittwoch	FREI		
Freitag	DL I	10 km DL I oder 45 min Schwimmen	5:40 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	12 km DL I	5:45 min/km

WOCHE 5 / 62 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 6 km DL II / 4 km DL III / 1 km Auslaufen	5:20 / 4:50 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:35 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:40 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:40 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	5:45 min/km

WOCHE 6 / 62 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 5 km DL II / 5 km DL III / 1 km Auslaufen	5:20 / 4:50 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:35 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:40 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:35 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	5:40 min/km

WOCHE 7 / 67 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL II / III	2 km Einlaufen / 4 km DL II / 6 km DL III / 1 km Auslaufen	5:20 / 4:50 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:35 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:40 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:35 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	5:40 min/km

WOCHE 8 / 33 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	10 km DL I	5:45 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 6 km DL II	5:10 min/km
Freitag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	6:00 min/km
Sonntag	WK	10 km Testwettkampf	4:30 min/km

WOCHE 9 / 66 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	10 km DL I	5:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	5:10 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:35 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:35 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	5:40 min/km

WOCHE 10 / 67 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 1 km Auslaufen	4:50 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:35 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:35 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:35 min/km
Sonntag	DL I	22 km DL I	5:40 min/km

WOCHE 11 / 61 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 6 km DL III / 1 km Auslaufen	4:45 min/km
Mittwoch	DL I	12 km DL I	5:35 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:20 min/km
Samstag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:40 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	5:35 min/km

WOCHE 12 / 41 KM WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	WKT	2 km Einlaufen / 4 km Wettkampftempo / 1 km Auslaufen	4:40 min/km
Mittwoch	DL I	8 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:45 min/km
Freitag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	6:00 min/km
Sonntag	WK	21,1 km Wettkampf Halbmarathon	4:44 min/km

12-WOCHEN-TRAININGSPLAN
HALBMARATHON UNTER 1:30 STD

WETTKAMPFTEMPO 4:15 MIN/KM
5 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 60–75 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 60 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 1 km Auslaufen	4:30 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:10 min/km
Freitag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:50 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:00 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I	5:15 min/km

WOCHE 2 / 61 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 1 km Auslaufen	4:30 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:10 min/km
Freitag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:50 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	4:00 min/km
Sonntag	DL I	16 km DL I	5:15 min/km

WOCHE 3 / 63 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 1 km Auslaufen	4:25 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:10 min/km
Freitag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:45 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	3:55 min/km
Sonntag	DL I	18 km DL I	5:15 min/km

WOCHE 4 / 36 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	10 km DL I oder 60 min Rad/Ergometer	5:15 min/km
Mittwoch	DL I	8 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	5:10 min/km
Freitag	DL I	8 km DL I oder 45 min Schwimmen	5:15 min/km
Samstag	FREI		
Sonntag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:10 min/km

WOCHE 5 / 68 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 1 km Auslaufen	4:25 min/km
Mittwoch	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:05 min/km
Freitag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:45 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:10 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	5:15 min/km

WOCHE 6 / 68 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 1 km Auslaufen	4:25 min/km
Mittwoch	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:05 min/km
Freitag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:45 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:10 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	5:10 min/km

WOCHE 7 / 73 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 1 km Auslaufen	4:25 min/km
Mittwoch	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:05 min/km
Freitag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:10 min/km
Sonntag	DL I	22 km DL I	5:10 min/km

WOCHE 8 / 33 KM REGENERATIONSWOCHE

Dienstag	DL I	8 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:10 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 8 km DL II	4:40 min/km
Freitag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:30 min/km
Sonntag	WK	10 km Testwettkampf	4:00 min/km

WOCHE 9 / 73 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL I	10 km DL I	5:10 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Freitag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:05 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:05 min/km
Sonntag	DL I	23 km DL I	5:10 min/km

WOCHE 10 / 75 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 1 km Auslaufen	4:25 min/km
Mittwoch	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:05 min/km
Freitag	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Samstag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 1 km Auslaufen	4:05 min/km
Sonntag	DL I	24 km DL I	5:10 min/km

WOCHE 11 / 63 KM BELASTUNGSWOCHE

Dienstag	DL III	2 km Einlaufen / 6 km DL III / 1 km Auslaufen	4:20 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I	5:05 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 500 m TP / 1 km Auslaufen	3:50 min/km
Samstag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	5:10 min/km
Sonntag	DL I	20 km DL I	5:05 min/km

WOCHE 12 / 44 KM WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	WKT	2 km Einlaufen / 5 km Wettkampftempo / 1 km Auslaufen	4:15 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:15 min/km
Freitag	FREI		
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:30 min/km
Sonntag	WK	21,1 km Wettkampf Halbmarathon	4:15 min/km

12-WOCHEN-TRAININGSPLAN
HALBMARATHON UNTER 1:20 STD

WETTKAMPFTEMPO 3:45 MIN/KM
6 EINHEITEN **PRO WOCHE**
TRAININGSUMFANG 78–100 KM PRO WOCHE

WOCHE 1 / 78 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 2 km Auslaufen	4:00 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	4:20 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 6 x 1.000 m Tempo mit 400 m TP / 2 km Auslaufen	3:30 min/km
Samstag	DL I	18 km DL I	4:45 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 2 / 83 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 2 km Auslaufen	4:00 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	4:20 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 1.000 m Tempo mit 400 m TP / 2 km Auslaufen	3:30 min/km
Samstag	DL I	20 km DL I	4:45 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 3 / 83 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 2 km Auslaufen	3:55 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	4:20 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 1.000 m Tempo mit 400 m TP / 2 km Auslaufen	3:25 min/km
Samstag	DL I	20 km DL I	4:45 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 4 / 43 KM REGENERATIONSWOCHE

Montag	FREI		
Dienstag	DL I	10 km DL I	4:45 min/km
Mittwoch	DL I	8 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:30 min/km
Freitag	DL I	10 km DL I + 20 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Samstag	DL I	15 km DL I	4:45 min/km
Sonntag	FREI		

WOCHE 5 / 94 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 2 km Auslaufen	3:55 min/km
Dienstag	DL I	15 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 14 km DL II	4:20 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 800 m TP / 2 km Auslaufen	3:40 min/km
Samstag	DL I	22 km DL I	4:45 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 6 / 94 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 2 km Auslaufen	3:55 min/km
Dienstag	DL I	15 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 14 km DL II	4:15 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 800 m TP / 2 km Auslaufen	3:40 min/km
Samstag	DL I	22 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 7 / 96 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 10 km DL III / 2 km Auslaufen	3:55 min/km
Dienstag	DL I	15 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 14 km DL II	4:15 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 4 x 2.000 m Tempo mit 800 m TP / 2 km Auslaufen	3:35 min/km
Samstag	DL I	24 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 8 / 45 KM REGENERATIONSWOCHE

Montag	FREI		
Dienstag	DL I	10 km DL I	4:45min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 10 km DL II	4:15 min/km
Freitag	DL I	8 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:40 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:00 min/km
Sonntag	WK	10 km Testwettkampf	3:30 min/km

WOCHE 9 / 95 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL I	8 km DL I	4:45 min/km
Dienstag	DL I	15 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 15 km DL II	4:15 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 3.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 2 km Auslaufen	3:45 min/km
Samstag	DL I	25 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	DL I	15 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 10 / 100 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 12 km DL III / 2 km Auslaufen	3:55 min/km
Dienstag	DL I	15 km DL I + 30 min Kraft (Bauch/Rücken)	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 15 km DL II	4:15 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 3 x 3.000 m Tempo mit 1.000 m TP / 2 km Auslaufen	3:40 min/km
Samstag	DL I	25 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	DL I	12 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 11 / 83 KM BELASTUNGSWOCHE

Montag	DL III	2 km Einlaufen / 8 km DL III / 2 km Auslaufen	3:50 min/km
Dienstag	DL I	12 km DL I	4:40 min/km
Mittwoch	DL II	2 km Einlaufen / 12 km DL II	4:10 min/km
Freitag	TW	2 km Einlaufen / 8 x 1.000 m Tempo mit 400 m TP / 2 km Auslaufen	3:20 min/km
Samstag	DL I	20 km DL I	4:40 min/km
Sonntag	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:35 min/km

WOCHE 12 / 52 KM WETTKAMPFWOCHE

Montag	FREI		
Dienstag	WKT	2 km Einlaufen / 6 km Wettkampftempo / 2 km Auslaufen	3:45 min/km
Mittwoch	DL I	10 km DL I + 15 min Koordination/Lauf-ABC	4:40 min/km
Freitag	DL I	6 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	4:35 min/km
Samstag	EL	3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50–60 m)	5:00 min/km
Sonntag	WK	21,1 km Wettkampf Halbmarathon	3:45 min/km

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

FÜR EINEN STARKEN BAUCH

ÜBUNG 1

Haltende Übung: Setze die Fersen auf, Knie gebeugt. Halte den gestreckten Oberkörper in dieser Position. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper beträgt circa 90 Grad. Strecke die Arme dabei nach vorn – die Handflächen zeigen nach oben.

ÜBUNG 2

Haltende oder langsam dynamische Übung: Achte darauf, dass in dieser Position der untere Rücken den Boden berührt und sich kein Hohlkreuz bildet. Hebe Kopf und Schultern an, nicht aber das Becken. Die Hände sind auf Höhe der Ohren. Position halten oder Kopf und Schulter langsam auf und ab bewegen (kein Crunch).

ÜBUNG 3

Haltende oder langsam dynamische Übung: Achte darauf, dass du in dieser Position nicht ins Hohlkreuz gehst. Rechtes Bein und linker Arm sind gestreckt. Linkes Bein und rechter Arm ziehen zur Körpermitte. Kopf leicht angehoben. Danach die Seite wechseln.

ÜBUNG 4

Haltende oder langsam dynamische Übung: Auch die schrägen Bauchmuskeln wollen trainiert werden. Setze den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Die rechte Hand führt zum rechten Ohr. Hebe Kopf und Schulter diagonal Richtung linkes Knie. Der untere Rücken bleibt möglichst am Boden.

FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

ÜBUNG 1
Haltende Übung: Hebe in Bauchlage Kopf, Schultern und Beine an. Die Hände sind auf Höhe des Kopfes. Spanne dabei auch die Gesäßmuskulatur an.

ÜBUNG 2
Haltende Übung: Wichtig in dieser Position ist die Körperstreckung. Idealerweise bildet der Körper von Schulter bis Fuß eine gerade Linie. Das Becken bleibt dabei immer stabil.

ÜBUNG 3
Haltende oder langsam dynamische Übung: Die Zehenspitzen sind bei dieser Übung aufgestellt, das stabilisiert die Position. Die Arme wechseln die Position – so werden unterschiedliche Muskeln im Rücken angesprochen.

ÜBUNG 4
Haltende oder langsam dynamische Übung: In dieser Position sind Oberschenkel- und Rückenmuskulatur angespannt. Die Hände beider gestreckter Arme zeigen in die entgegengesetzte Richtung. Spannung halten und dann die Arme wechseln.

FÜR EINEN KRÄFTIGEN RUMPF

ÜBUNG 1
Haltende Übung: In dieser Plank-Position gilt es, das Becken stabil zu halten. Der Körper bildet von Hinterkopf bis Ferse eine gerade Linie.
Position so lange wie möglich halten.

ÜBUNG 2
Haltende Übung: Das Bein aus der Stützposition langsam anheben und halten. Danach Bein wechseln und Übung wiederholen.

ÜBUNG 3
Haltende Übung: Schult zudem das Balance-Gefühl. Rechten Arm und linkes Bein anheben und gestreckt halten. Danach Bein und Arm wechseln.

ÜBUNG 4
Haltende Übung: Der Unterarmstütz trainiert die seitliche Rumpfmuskulatur. Darauf achten, dass das Becken nicht nach unten durchhängt und die Hüfte gestreckt ist. Der Ellbogen setzt unter der Schulter auf, Oberarm senkrecht. Danach die Seite wechseln.

FÜR GUT TRAINIERTE BEINE

ÜBUNG 1
Haltende Übung: Die Beinmuskulatur arbeitet. Die Knie gehen nicht über die Fußspitzen hinaus. Die ausgestreckten Hände helfen dabei, den Rücken aufrecht zu halten.

ÜBUNG 2
Haltende Übung: Beim Ausfallschritt berührt das Knie des hinteren Beines nicht den Boden. Der Oberkörper ist aufrecht. Danach Beinstellung wechseln.

ÜBUNG 3
Haltende oder langsam dynamische Übung: Das obere Bein ist angewinkelt, während das untere vom Boden wegbewegt wird. In höchster Position halten oder nach oben/unten bewegen.

ÜBUNG 4
Haltende oder langsam dynamische Übung: Das untere Bein stabilisiert, während das obere möglichst hoch bewegt wird. In dieser Position halten oder nach oben/unten bewegen.

DEHNÜBUNGEN

ACHILLESSEHNE

ÜBUNG 1
Das Knie des hinteren Beines schiebt nach vorn. Die Ferse bleibt am Boden. Über die Wade vergrößert sich der Zug auf die Achillessehne. Danach Bein wechseln.

ÜBUNG 2
Die Ferse des hinteren Beines drückt aktiv Richtung Boden. Die Übung kann sehr gut an einer Bordsteinkante ausgeführt werden. Danach Bein wechseln.

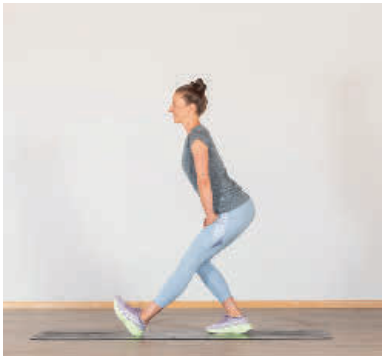
WADE

ÜBUNG 1
Das Becken schiebt in dieser Position nach vorn. Die Ferse bleibt am Boden, dadurch erhöht sich der Zug auf die Wadenmuskulatur. Danach Bein wechseln.

ÜBUNG 2
Fußspitze ist angehoben, während die Ferse den Boden berührt. Die Hüfte leicht nach vorn schieben, um den Zug auf die Wade zu erhöhen. Danach Bein wechseln.

OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE

ÜBUNG 1
Die Ferse des vorderen, gestreckten Beines schiebt in den Boden, während die Fußspitze Richtung Schienbein zieht. Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt, um die Dehnung etwas zu erhöhen. Danach Bein wechseln.



ÜBUNG 2
Die Hände umfassen die Oberschenkelrückseite und führen das Bein Richtung Oberkörper. Das Becken hält den Kontakt zum Boden. Danach Bein wechseln.

OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

ÜBUNG 1
Die Hüfte ist gestreckt und die Hand hebt die Ferse Richtung Gesäß. Die Knie berühren sich. Danach Bein wechseln.

ÜBUNG 2
Durch das Anheben des Oberkörpers bei gleichzeitigem Annähern des Fußes Richtung Gesäß steigt der Zug auf den vorderen Oberschenkelmuskel. Danach Bein wechseln.

HÜFTBEUGER

ÜBUNG 1
Den Oberkörper aufrecht halten und das Becken in dieser Position nach vorn schieben, um die Dehnung auf den Hüftbeuger zu erhöhen. Danach Bein wechseln.

ÜBUNG 2
Das Becken in dieser Position Richtung Boden schieben, um die Dehnung auf den Hüftbeuger zu erhöhen. Danach Bein wechseln.

ADDUKTOREN

ÜBUNG 1
Füße stehen parallel, rechtes Bein geht in leichte Kniebeuge, Gesäß setzt nach hinten unten. Linker Fuß schiebt in den Boden, um die Dehnung zu erhöhen. Danach Bein wechseln.

ÜBUNG 2
Die Fußsohlen berühren sich, während die Ellenbogen leichten Druck gegen die Innenseiten der Knie geben.

GESÄSS

Rechtes Bein anwinkeln und Fußaußenseite auf dem linken Oberschenkel ablegen, in die Knie gehen, bis sich die Dehnung im Gesäß erhöht. Danach Bein wechseln.

RÜCKEN

Oberkörper gebeugt über die Beine falten. Arme umschließen die Beine, Knie leicht gebeugt. Rücken leicht rund werden lassen.

NACKEN

Hüft- bis schulterbreiter Stand. Linker Arm zieht den Kopf vorsichtig zur Seite, rechten Arm nach unten außen strecken, um Dehnung im Nacken zu erhöhen. Danach Seite wechseln.

BRUST

Oberkörper dreht sich in dieser Position leicht vom angewinkelten Arm weg, um die Dehnung auf den Brustmuskel zu erhöhen. Danach Seite wechseln.

KOORDINATIONSÜBUNGEN/ LAUF-ABC

FUSSGELENKLAUF

Oft auch Skippings genannt. Du bewegst dich mit kleinen Schritten vorwärts, setzt dabei den Fuß mit der Spitze auf und drückst die Ferse Richtung Boden. Das Knie wird nur wenig angehoben. Die Arme unterstützen die dynamische Vorwärtsbewegung. Langsam beginnen, Tempo dann etwas steigern. Schult das Abrollverhalten der Füße.

KNIEHEBELAUF

Unterscheidet sich vom Fußgelenklauf/ Skippings hauptsächlich durch den höheren Kniehub. Der Oberschenkel des Schwungbeins kommt bis in die Waagerechte. Du bewegst dich auf dem Vorfuß. Achte auf Fuß-, Knie- und Hüftstreckung, Oberkörper aufrecht. Arme unterstützen die leichte Vorwärtsbewegung.

ANFERSEN

Beim lockeren Laufen berührt die Ferse bei jedem Schritt das Gesäß. Vorwärtsbewegung ist gering. Der Oberkörper ist etwas mehr in Vorlage als beim normalen Laufen. Mit dem Vorfuß aufsetzen. Versuche beim Abdruck, den Boden unter dir wegzuschieben. Übung langsam beginnen und Frequenz dann steigern, wenn du die Übung gut beherrschst.

HOPSERLAUF

Koordinativ anspruchsvoll. Wenn du mit links abspringst, ist links auch dein Landebein und umgekehrt. Durch einen kurzen Zwischenhopser wechselst du das Absprungbein. Nimm beim Absprung den entgegengesetzten Arm mit, linkes Bein – rechter Arm. Setze das Schwungbein ein, um dich möglichst hoch abzudrücken. Der Oberschenkel sollte bis in die Waagerechte geführt werden.

SPRUNGLAUF

Für den Sprunglauf brauchst du ein paar Schritte Anlauf und eine gute Körperspannung. Nach dem Anlauf springst du mit dem rechten oder linken Bein ab. Das Absprungbein ist gestreckt und das Schwungbein in der Waagerechten. Verharre kurz in dieser Position. Du landest auf dem Schwungbein und drückst dich gleich zum nächsten Sprung ab. Du läufst also mit einer verlängerten Flugphase. Fünf bis zehn Sprünge genügen.

WECHSELSPRÜNGE

Kennzeichen dieser Übung ist, dass kurzzeitig beide Füße zeitgleich und parallel nebeneinander den Boden berühren. Mit einem kurzen Prellhopser hebst du wieder ab, wobei der Abdruck nach oben im Wechsel mit dem rechten und linken Bein passiert. Die Arme unterstützen die Absprungphase. Ist links dein Schwungbein, unterstützt der rechte Arme mit einer Schwungbewegung und umgekehrt.