Trainingsplan: 2:14:59 Std

Hier ist ein 12 wöchiger Trainingsplan für dein Ziel: 21,1km in **2.14.59 std.**
Pace 6:23 min. Intervall / Fahrtspiel /Dauerlauf Langer Lauf

Trainingstage Montag, Mittwoch, Samstag oder Dienstag,Donnerstag, Sonntag.

Ein 12-Wochen-Training mit nur 3 Trainingseinheiten pro Woche erfordert fokussiertes, qualitativ hochwertiges Training. Voraussetzung: Du hast bereits eine gute Grundlagenausdauer (z. B. 10 km in ~60 Min)

- Intervall Training wenn es möglich ist auf der Bahn

Woche 1. KW 30

- 1: 10 x 400 m in 2:15 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : einlaufen 2 km /auslaufen 1 km
Pyramide 6:30 Pace 1 min /2 min /3 min / 5 min /3 min /2 min /1 min
dazwischen immer eine Minute locker aber nicht gehen.
- 3: Dauerlauf 14 km in 6:45 Pace

Woche 2. KW 31

- 1: 6 x 800 m in 4:40 min 2 km einlaufen/1 km auslaufen zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2 km /auslaufen 1 km
8 x 2 Minuten 6:15 Pace dazwischen locker 2 min
- 3: Dauerlauf 16 km Pace 6:45 die letzten 5 km 6:30 Pace

Woche 3 KW 32

- 1: 8 x 400 m in 2:15 min,2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
6 x 5 Minuten 6:35 Pace dazwischen locker 2 min
- 3: Dauerlauf 17 km 6:45 Pace

Woche 4. KW 33

- 1: 6 x 1000 m in 5:45 min,2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 500 m Trabpause
- 2: Tempowechsel Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
4 x 8 Minuten 6:35 Pace , dazwischen 3 min locker
- 3: Dauerlauf 18 km 6:45 Pace die letzten 5 km in 6:30 Pace

Woche 5. KW 34 Regenerations Woche

- 1: 5 x 1000 m in 5:45 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 500 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
3 x 10 Minuten 6:35 Pace , 2 min Trabpause
- 3: Lockerer Dauerlauf 14 km 6:45 Pace

Woche 6. KW 35

- 1: 7 x 800 m in 4:40 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 400 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
6 x 3 Minuten 6:20 Pace, dazwischen 2 min locker
- 3: Dauerlauf 15 km mit 5 km 6:45 Pace / 5 km 6:30 Pace /5 km 6:20 Pace

Woche 7 KW 36

- 1: 10 x 400 m in 2:15 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtenspiel : Einlaufen 2 km /auslaufen 1 km
6 x 5 Minuten 6:30 Pace ,dazwischen 3 min locker
- 3: Lockerer Dauerlauf 18 km 6:45 Pace

Woche 8. KW 37 Regenerations Woche

- 1: 5 x 800 m in 4:40 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2 km /auslaufen 1 km
3 x 10 min 6:30 Pace ,dazwischen 4 min locker
- 3: Lockerer Dauerlauf 14 Km 6:50 Pace

Woche 9 KW 38

- 1: 8 x 400 m in 2:15 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2 km /auslaufen 1 km
3 x 4 km in 6:22 Pace, dazwischen 3 min Trabpause
- 3: Dauerlauf 19 km Pace 6:50 die letzten 6 km 6:30 Pace

Woche 10. KW 39

- 1: 7 x 1000 m in 5:45 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 500 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
2 x 5 km Pace 6:30, dazwischen 5 min Trabpause.
- 3: Dauerlauf 17 km Pace 6:45 die letzten 4 km in 6:20 Pace

Woche 11. KW 40 **Regenerations Woche**

- 1: 6 x 800 m in 4:40 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2 km /auslaufen 1 km
3 x 3 km Pace 6:30 ,dazwischen 3 min Trabpause.
- 3: Dauerlauf 15 km Pace 6:45 die letzten 5 km in 6:22 Pace

Woche 12. KW 41

- Di. **6 km lockerer Dauerlauf**
- Do. 5 min Einlaufen 4 x 400 m zügig 5 min auslaufen.
- So. **Wettkampftag : 21,1km – Ziel Tempo: 6:23 min - 2:14:59 Std.**

Hinweise:

Immer mit lockerem Ein- & Auslaufen

Bei zu hoher Belastung: einen Intervalllauf durch einen lockeren ersetzen.

Regenerationstage sind auch sehr wichtig

Stabi-Trainings Tag einbauen.