

Trainingsplan: 1:44:59 Std.

Hier ist ein 12 wöchiger Trainingsplan für dein Ziel: 21,1km in **1:44:59 std.**

Pace 4:58 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 ~48 Min oder HM unter 1:55 std.)

- Intervall Training auf der Bahn (wenn Möglichkeit besteht).

Woche 1.

- 1: 10 x 400 m in 1:45 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : einlaufen 2km /auslaufen 1 km
Pyramide 5:10 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 16 km in 5:45 Pace

Woche 2.

- 1: 6 x 800 m in 3:35 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 5:10 Pace dazwischen locker 2 min
- 3: Dauerlauf 18 km mit 5 km 5:15 Pace

Woche 3

- 1: 8 x 400 m in 1:45 min,2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
6 x 5 Minuten 5:15 Pace dazwischen locker 2 min
- 3: Dauerlauf 19 km 6:00 Pace

Woche 4.

- 1: 6 x 1000 m in 4:35 min,2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 500 m Trabpause
- 2: Tempowechsel Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
4 x 8 Minuten 5:15 Pace , dazwischen 3 min locker
- 3: Dauerlauf 20 km 5:45 Pace die letzten 5 km in 5:15 Pace

Woche 5. Regenerations Woche

- 1: 5 x 1000 m in 4:45 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 500 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
3 x 10 Minuten 5:45 Pace , 2 min Trabpause
- 3: Lockerer Dauerlauf 17 km 6:00 Pace

Woche 6.

- 1: 7 x 800 m in 3:45 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 400 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
6 x 3 Minuten 5:00 Pace, dazwischen 2 min locker
- 3: Dauerlauf 19 km mit 8 km 6:00 Pace / 8 km 5:45 Pace /3 km 5:30 Pace

Woche 7

- 1: 10 x 400 m in 1:45 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 5:00 Pace ,dazwischen 3 min locker
- 3: Lockerer Dauerlauf 21 km 5:55 Pace

Woche 8. Regenerations Woche

- 1: 5 x 800 m in 3:20 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
3 x 10 min 5:15 Pace ,dazwischen 4 min locker
- 3: Lockerer Dauerlauf 16 Km 5:45 Pace

Woche 9

- 1: 8 x 400 m in 1:45 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 4: 45 Pace, dazwischen 3 min Trabpause
- 3: Dauerlauf 20 km 5:45 Pace die letzten 6-7 km 5:00 Pace

Woche 10.

- 1: 7 x 1000 m in 4:25 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 5:10 , dazwischen 5 min Trabpause.
- 3: Dauerlauf 20 km Pace 5:45 die letzten 5 km in 4:55 Pace

Woche 11. **Regenerations Woche**

- 1: 6 x 800 m in 3:35 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km
3 x 3 km Pace 5:10 , dazwischen 3 min Trabpause.
- 3: Dauerlauf 16 km Pace 5:45 die letzten 5 km in 4:55 Pace

Woche 12.

- Di. **6 km lockerer Dauerlauf (Wohlfühl Tempo)**
- Do. 5 min Einlaufen 4 x 400 m zügig 5 min auslaufen.
- So. **Wettkampftag : 21,1km – Ziel Tempo: 4:58 min - 1:44:59 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.
