

## Trainingsplan: 1:29:59 Std.

Hier ist ein 12 wöchiger Trainingsplan für dein Ziel: 21,1km in **1.29.59 std.**  
Pace 4:15 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 ~40 Min oder HM unter 1:40).

- Intervall Training wenn's möglich ist auf der Bahn.

#### Woche 1. KW 30

- 1: 10 x 400 m in 1:35 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
Pyramide 4:25 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 5:00 Pace

#### Woche 2. KW 31

- 1: 6 x 800 m in 3:10 min 2 km einlaufen/1 km auslaufen zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
8 x 2 Minuten 4:25 Pace dazwischen locker 2 min
- 3: Dauerlauf 18 km mit 5 km 4:30 Pace

#### Woche 3 KW 32

- 1: 8 x 400 m in 1:30 min,2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
6 x 5 Minuten 4:30 Pace dazwischen locker 2 min
- 3: Dauerlauf 19 km 5:30 Pace

#### Woche 4. KW 33

- 1: 6 x 1000 m in 4:00 min,2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 500 m Trabpause
- 2: Tempowechsel Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
4 x 8 Minuten 4:20 Pace , dazwischen 3 min locker
- 3: Dauerlauf 20 km 5:30 Pace die letzten 5 km in 4:30 Pace

### **Woche 5. KW 34 Regenerations Woche**

- 1: 5 x 1000 m in 4:30 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 500 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
3 x 10 Minuten 5:00 Pace , 2 min Trabpause
- 3: Lockerer Dauerlauf 17 km 5:30 Pace

### **Woche 6. KW 35**

- 1: 7 x 800 m in 3:15 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 400 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
6 x 3 Minuten 4:15 Pace, dazwischen 2 min locker
- 3: Dauerlauf 21 km mit 7 km 5:30 Pace / 7 km 5:00 Pace ./7 km 4:30 Pace

### **Woche 7 KW 36**

- 1: 10 x 400 m in 1:30 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 4:20 Pace ,dazwischen 3 min locker
- 3: Lockerer Dauerlauf 22 km 5:30 Pace

---

### **Woche 8. KW 37 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 5:00 Pace ,dazwischen 4 min locker
- 3: Lockerer Dauerlauf 16 Km 5:30 Pace

### **Woche 9 KW 38**

- 1: 8 x 400 m in 1:30 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 4.15 Pace, dazwischen 3 min Trabpause
- 3: Dauerlauf 23 km die letzten 7 km 4:30 Pace

### Woche 10. KW 39

- 1: 7 x 1000 m in 3:55 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 4:20, dazwischen 5 min Trabpause.
- 3: Dauerlauf 24 km die letzten 5 km in 4:20 Pace

### Woche 11. KW 40 **Regenerations Woche**

- 1: 6 x 800 m in 3:10 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 4:30 ,dazwischen 3 min Trabpause.
- 3: Dauerlauf 16 km die letzten 5 km in 4:20 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: 4:15 min - 1:29:59 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.