




Trainingsplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	40-50min DL locker 20min Athletiktraining	Tempo Kraftausdauer 15x1min bergan Pause zurück zum Start laufen	60-70min DL locker	Ruhetag	Tempotraining 4x8min 3min Trabpause (TP)	40-50min DL locker 20min Athletiktraining	105-120min DL langsam
Woche 2	40-50min DL locker 20min Athletiktraining	Ruhetag	Tempo Kraftausdauer 18x1min bergan Pause zurück zum Start laufen	60-70min DL	35-40min DL locker 10min Athletiktraining	Tempotraining Tempodauerlauf flach 35-40min	105-120min DI langsam
Woche 3	30min Athletiktraining	Tempo Kraftausdauer 20x1min bergan Pause zurück zum Start laufen	40-50min DL locker	95-105min DL langsam profiliert	Ruhetag	50-60min DL locker 10min Athletiktraining	105-120min DI langsam profiliert
Woche 4	Ruhetag	40-50min DL locker	Tempo Kraftausdauer 25x1min bergan Pause zurück zum Start laufen	30-40min DL locker 10min Athletiktraining	Ruhetag	80-90min DI locker 15min Athletiktraining	120min DI locker oder leichte Trailtour 2-3Std
Woche 5	50min DL locker	Ruhetag	30-40min DL locker 20min Athletiktraining	80-90min DI locker	40-50min DL locker 10min Athletiktraining	Tempo Kraftausdauer 12x2min bergan Pause zurück zum Start laufen	150min DI locker langsam oder Trailtour 2-3 Stunden

Woche 6	60-75min DL locker	30-40min DL locker 15min Athletiktraining	Tempo 3x15min schnell 5min Laufpause	Ruhetag	80-90min DL locker	Tempo Kraftausdauer 18x1min bergan Pause zurück zum Start laufen	150min DI locker langsam oder Trailtour 2-3 Stunden
Woche 7	60-75min DL locker	Ruhetag	45min Atheltiktraining 3x15min schnell 5min Pause Profiliertes Gelände	Tempo	40-50min DL locker	150min DL langsam	40min DL locker 30min Athletiktraining
Woche 8	50-60min DL locker	Tempo Tempodauerlauf flach 40-45min	Ruhetag	45min DI locker	Laufcamp GaPa Trailtour 60min Atletiktraining	Laufcamp GaPa 120min DI locker	Laufcamp GaPa Sunrise 3-4 Stunden Trailtour
Woche 9	30-40min DL locker	40min Athletiktraining	Tempo Tempo 4x7min 3min TP	Ruhetag	40min DL locker 10min Athletiktraining	Trailtour 4-5 Stunden	Trailtour 2-4 Stunden
Woche 10	40min DL locker	Ruhetag	60min DL locker 20min Athletiktraining	Ruhetag	30-40min DL locker	Tempo Kraftausdauer 12x2min bergan Pause zurück zum Start laufen	105-120min DI locker langsam oder Trailtour 2-3 Stunden
Woche 11	45min DL locker	40min Athletiktraining	Ruhetag	80-90min DL langsam	40min DL locker 20min Athletiktraining	Trailtour 2-3 Std oder GaPa 500	Ruhetag

Woche 12	40-45min DL locker	45min Athletiktraining	Ruhetag	LTT	LTT	LTT	LTT
							
							Finish :)



Copyright:
RunnergyAgency GbR
Sebastian Hallmann

www.runnergy-agency.de

Pace-Empfehlungen auf Grundlage der aktuellen Halbmarathonprognose

HM

01:30	4:50-5:20 min/km	4:50-5:20 min/km	4:20-4:35	4:00-4:10
01:45	5:30-6:00	5:30-6:00	4:55-5:10	4:35-4:45
02:00	6:10-6:40	6:10-6:40	5:35-5:50	5:10-5:20
02:15	6:50-7:20	6:50-7:20	6:20-6:35	5:55-6:10
02:30	7:30-8:00	7:30-8:00	7:00-7:15	6:30-6:45

So nutzt du den Trainingsplan richtig

Der Plan ist für 5–6 Trainingseinheiten pro Woche ausgelegt und bereitet dich gezielt auf ein Trail-Etappenrennen entsprechend der LTT vor.

Anzahl der Einheiten anpassen

Wenn du weniger Zeit hast, als der Plan von dir verlangt, kannst du Einheiten streichen. Streiche in dieser Reihenfolge:

1. rote Einheit streichen
2. blaue Einheit streichen
3. weitere blaue Einheit streichen

Grüne Einheiten (langsamer Dauerlauf) und

Gelbe Einheiten (Athletiktraining) dürfen nicht gestrichen werden, da sie die Grundlage für Belastungsverträglichkeit und Verletzungsprophylaxe bilden.

Weniger als drei Lafeinheiten pro Woche sollten vermieden werden

Bedeutung der Farben

Grün – langsamer Dauerlauf (Grundlagentraining)

Blau – lockerer Dauerlauf

Hellrot – Tempodauerlauf (aerobe Kapazität)

Dunkelrot – Tempotraining im Schwellenbereich

Gelb – Athletik- und Stabilisationstraining

Tempo richtig wählen

Dauerläufe, egal ob grün oder blau dürfen sich immer entspannt anfühlen. Grüne Dauerläufe sollen sich leicht unterfordernd anfühlen.

Tempoeinheiten sollen fordernd, aber kontrolliert sein.

Du solltest dich bei Tempoläufen anstrengen, aber nicht kämpfen müssen. Wenn du ans Limit kommst, läufst du zu schnell.

Die Pace-Empfehlungen stellen Richtwerte dar. Sollte sich ein Tempo zu schnell anfühlen, reduziere das Tempo.

Die Pace-Empfehlungen sind dem jeweiligen Profil anzupassen. Pro 100hm auf 10km sind 10 Sekunden pro Km zu addieren.

Vor Tempoläufen 15-20min locker einlaufen, nach der Belastung 5-15min locker auslaufen

Berganläufe how to do: zügig-schnell bergan, DL Tempo (blau) bergab, defensiv starten, möglichst konstant, Steigung 4-6%

Einheiten verschieben

Trainingstage können bei Bedarf getauscht werden. Achte dabei auf ausreichende Erholung:

- ✓ keine zwei roten Einheiten direkt hintereinander
- ✓ Regeneration immer mit einplanen

Gelände und Untergrund

Wenn möglich, wähle für deine Dauerläufe profiliertes Gelände. Jeder Höhenmeter in der Vorbereitung zählt.

Ziel ist eine stabile Vorbereitung auf mehrere Belastungstage.