

Allgemeine Hinweise zum Umgang mit diesem Trainingsplan:

Der Plan ist auf 3-4 Trainings pro Woche ausgelegt. Möchtest du darüber hinaus mehr Trainings absolvieren, dann eignen sich dafür lockere Dauerläufe am besten. Ein Ruhetag pro Woche sollte aber trotzdem eingehalten werden. Die Erhöhung des Trainingspensums in den Ruhewochen ist nicht zu empfehlen.

Dauerläufe können für die Abwechslung auch durch Radeinheiten ersetzt werden (dann Herzfrequenzen -10s/min und Dauer des Trainings \*1.5-2). Alternativ zu einer intensiven Trainingseinheit kann auch ein Lauf des Laufcups absolviert werden und erste Rennerfahrung gesammelt werden.

Es finden wie in den letzten Jahren wieder alle 2 Wochen geleitete Lauftrainings statt. Die Daten sind aber noch nicht bestätigt, daher bitte auf der Website vom Auffahrtslauf kontrollieren (<https://auffahrtslauf.ch/services/lauftrainings>)

Ein läuferspezifisches Athletik-Training (Stabilisations- oder Dehnübungen) 1-2x / Woche, frei nach Zeitbudget, hilft effizienter zu Laufen und Verletzungen vorzubeugen.

Der Plan zielt darauf ab, den Anforderungen eines Marathons gerecht zu werden, kann aber individuelle Stärken-Schwächen-Profile nicht berücksichtigen. Eine Marathon-Vorbereitung erfordert viel Energie - Verpflegt euch vor, während und nach den Trainings entsprechend. Grundsätzlich ist die Dauer der Einheiten immer in Minuten angegeben, da eine gleiche Dauer für die meisten Läufer einen vergleichbaren Trainingsreiz darstellt. Bei einigen LongJoggs stehen aber auch Km-Angaben, damit man sich gelegentlich an der Wettkampf-Distanz orientieren kann.

Die Reihenfolge der Einheiten entspricht unserem Verständnis einer idealen Reihung. Falls es nicht in deine Woche passt, ordne sie um.

Fühlst du dich müde, erschöpft oder krank. Mach Pause! Mindestens ein Sport freier Tag ist Pflicht pro Woche. Ausgelassene Einheiten werden NICHT nachgeholt.

|                               | Prozent der maximalen Herzfrequenz | Belastungsempfehlen 1-10 | Schlagworte           | Dauer                    |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Zone 1 - Aktive Erholung      | < 60%                              | 0 - 2                    | regenerativ           | kontinuierlich 30 - 60'  |
| Zone 2 - Aerobe Grundausdauer | 60 - 75%                           | 3 - 4                    | locker                | kontinuierlich 60 - 240' |
| Zone 3 - Tempotraining        | 75 - 85%                           | 5 - 6                    | zügig                 | variierend 30 - 90'      |
| Zone 4 - Schwellentraining    | 85 - 95%                           | 7 - 8                    | schnell               | Intervalle a 8 -30'      |
| Zone 5 - VO2max-Training      | > 95%                              | 8 - 10                   | sehr schnell, maximal | Intervalle a 30" - 5'    |

|   |  |         |   |
|---|--|---------|---|
| Woche 1   | Aufbauphase I vom 18.12.23 mit ca. 3.5 Std.                | Woche 2 | Aufbauphase I vom 25.12.23 mit ca. 3.8 Std.   |
|   | Mo. <i>Ruhetag</i>   |         | Mo. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Di. <i>Ruhetag</i>   |         | Di. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Mi. Moderates Fahrtspiel 60'                               |         | Mi. Lockerer Dauerlauf 65'  |
|   | Do. <i>Ruhetag</i>   |         | Do. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Fr. <i>Ruhetag</i>   |         | Fr. Lockerer Dauerlauf 60' mit 3x 5min Zone 3                                       |
|   | Sa. Lockerer Dauerlauf 60' mit 3x 5' Zone 3                |         | Sa. Lockerer Dauerlauf 75'  |
| So. LongJogg mit Verpflegung 90'                | So. <i>Ruhetag</i>   | 3.33    |   |
| Woche 3   | Regeneration vom 01.01.24 mit ca. 3.0 Std.                 | Woche 4 | Volumen-Block I vom 08.01.24 mit ca. 3.8 Std.                                       |
|   | Mo. <i>Ruhetag</i>   |         | Mo. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Di. Leichter Hügellauf 60'                                 |         | Di. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Mi. <i>Ruhetag</i>   |         | Mi. Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 45' mit 3 Steigerungsläufen         |
|   | Do. <i>Ruhetag</i>   |         | Do. Lockerer Dauerlauf 75'  |
|   | Fr. Lockerer Dauerlauf 60'                                 |         | Fr. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Sa. <i>Ruhetag</i>   |         | Sa. WU 15', 2x 8' sehr schnell / 5' Trabpause, CD 20'                               |
| So. Laufcup in Frauenfeld 12.6km oder Tempolauf | So. Lockerer Dauerlauf 60'                                 | 3.93    |   |
| Woche 5   | Volumen-Block I vom 15.01.24 mit ca. 4.0 Std.              | Woche 6 | Volumen-Block I vom 22.01.24 mit ca. 4.3 Std.                                       |
|   | Mo. <i>Ruhetag</i>   |         | Mo. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Di. <i>Ruhetag</i>   |         | Di. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Mi. Lockerer Dauerlauf 70'                                 |         | Mi. Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 60'                                 |
|   | Do. <i>Ruhetag</i>   |         | Do. Lockers Fahrtspiel 45'  |
|   | Fr. Lockerer Dauerlauf 40' dann 2x 10' Zone 3 / locker 10' |         | Fr. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Sa. <i>Ruhetag</i>   |         | Sa. LongJogg mit Verpflegung 100' o. ca 17km  |
| So. Laufcup in Henau 14.95km oder Tempolauf     | So. Regenerativer Lauf 40'                                 | 4.08    |   |
| Woche 7   | Regeneration vom 29.01.24 mit ca. 3.0 Std.                 | Woche 8 | Volumen-Block II vom 05.02.24 mit ca. 4.0 Std.                                      |
|   | Mo. <i>Ruhetag</i>   |         | Mo. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Di. WU 10', Tempolauf 20', CD 10'                          |         | Di. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Mi. <i>Ruhetag</i>   |         | Mi. Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 80'                                 |
|   | Do. Lockerer Dauerlauf 65'                                 |         | Do. <i>Ruhetag</i>  |
|   | Fr. <i>Ruhetag</i>   |         | Fr. WU 10', extensive Pyramide 2',4',6',4',2' schnell, gleiche Dauer locker, CD 10' |
|   | Sa. Lockerer Dauerlauf 75'                                 |         | Sa. <i>Ruhetag</i>  |
| So. <i>Ruhetag</i>                              | So. LongJogg mit Verpflegung 95' o. ca 16km                | 3.85    |   |

|          |  |   |          |   |   |
|----------|--|---|----------|---|---|
| Woche 9  | Volumen-Block II vom 12.02.24 mit ca. 4.3 Std. |   | Woche 10 | Volumen-Block II vom 19.02.24 mit ca. 4.5 Std.            |   |
|          | Mo.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Mo.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | Di.  | Leichter Hügellauf 60' 60   |          | Di.   | Leichter Hügellauf 45' 45   |
|          | Mi.  | Regenerativer Lauf 40' 40   |          | Mi.   | Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 40' 60                                  |
|          | Do.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Do.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | Fr.  | WU 10', Pyramide 1',2',4',6',4',2',1' sehr schnell, gleiche Dauer locker, CD 10' 60 |          | Fr.   | Footing bis 40' mit drei Steigerungsläufen 200m 40                                  |
|          | Sa.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Sa.   | Laufcup in Kemmental 20.79km oder Tempolauf 120                                     |
|          | So.  | Lockerer Dauerlauf 80' 80   | So.      | <i>Ruhetag</i>  |   |
|          |  | 4   |          |   | 4.42  |
| Woche 11 | Regeneration vom 26.02.24 mit ca. 3.0 Std.     |   | Woche 12 | VO2max-Block vom 04.03.24 mit ca. 4.0 Std.                |   |
|          | Mo.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Mo.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | Di.  | Lockerer Dauerlauf 60' 60   |          | Di.   | WU 10', 4x 5' sehr schnell, 5' Trabpause, CD 10' 55                                 |
|          | Mi.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Mi.   | Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 40' 40                                  |
|          | Do.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Do.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | Fr.  | Lockerer Dauerlauf 60' 60   |          | Fr.   | WU 10', Pyramide 1',2',4',6',4',2',1' sehr schnell, gleiche Dauer locker, CD 10' 60 |
|          | Sa.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Sa.   | Longjogg mit Verpflegung 80' o. ca 14km 80  |
|          | So.  | Steigerungslauf je 20' locker, mittel, zügig, CD 10' 70                             | So.      | <i>Ruhetag</i>  |   |
|          |  | 3.17  |          |   | 3.92  |
| Woche 13 | VO2max-Block vom 11.03.24 mit ca. 4.3 Std.     |   | Woche 14 | VO2max-Block vom 18.03.24 mit ca. 4.5 Std.                |   |
|          | Mo.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Mo.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | Di.  | WU 10', 5x 4' sehr schnell, 5' Trabpause, CD 10' 60                                 |          | Di.   | WU 10', 6x 3' sehr schnell, 3' Trabpause, CD 10' 60                                 |
|          | Mi.  | Lockerer Dauerlauf 75' 75   |          | Mi.   | Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 120' 60                                 |
|          | Do.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Do.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | Fr.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Fr.   | WU 10', 2 Serien a 12x 30" maximal / 15" locker. 15' SP, CD 10' 60                  |
|          | Sa.  | WU 10', 2 Serien a 10x 30" maximal / 15" sehr locker. 15' Serienpause, CD 10' 50    |          | Sa.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | So.  | Lockerer Dauerlauf 60' 60   | So.      | Longjogg mit Verpflegung 95' o. ca 16km 95                |   |
|          |  | 4.08  |          |   | 4.58  |
| Woche 15 | Regeneration vom 25.03.24 mit ca. 3.0 Std.     |   | Woche 16 | Overreaching, Tempotraining vom 01.04.24 mit ca. 5.0 Std. |   |
|          | Mo.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Mo.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | Di.  | Lockerer Dauerlauf 45' 45   |          | Di.   | Lockerer Dauerlauf 60' 60   |
|          | Mi.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Mi.   | Auffahrtslauftraining o. WU 10', Tempolauf 30', CD 10' 50                           |
|          | Do.  | WU 10', 3x 4' schnell / 4' locker, CD 10' 50  |          | Do.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | Fr.  | <i>Ruhetag</i>  |          | Fr.   | Leichter Hügellauf 60' 60   |
|          | Sa.  | Lockerer Dauerlauf 70' 70   |          | Sa.   | <i>Ruhetag</i>  |
|          | So.  | <i>Ruhetag</i>  | So.      | Longjogg mit Verpflegung 130' o. ca. 22km 130             |   |
|          |  | 2.75  |          |   | 5   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Woche 17   | Overreaching, Tempotraining vom 08.04.24 mit ca. 5.0 Std.                         | Woche 18   | Overreaching, Tempotraining vom 15.04.24 mit ca. 5.0 Std.                       |
|  | Mo. <i>Ruhetag</i>  |  | Mo. <i>Ruhetag</i>  |
|  | Di. <i>Ruhetag</i>  |  | Di. <i>Ruhetag</i>  |
|  | Mi. WU 10', Tempolauf 30', CD 10'   |  | Mi. <b>Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 60' mit 2x 6' WK-Pace</b> 50 |
|  | Do. Lockerer Dauerlauf 70'  |  | Do. <b>Leichter Hügellauf 90'</b> 90  |
|  | Fr. <i>Ruhetag</i>  |  | Fr. <i>Ruhetag</i>  |
|  | Sa. Lockerer Dauerlauf 60' mit 2x 8' WK-Pace 60                                   |  | Sa. Longjogg mit Verpflegung 120' o. ca. 21km 120                               |
| So. Longjogg mit Verpflegung 120' o. ca. 21km 120                | So. Lockerer Dauerlauf 45' 45   |  |   |
|  | 5   |  | 5.08  |
| Woche 19   | Tapering vom 22.04.24 mit ca. 3.0 Std.  | Woche 20   | Tapering vom 29.04.24 mit ca. 3.0 Std.  |
|  | Mo. <i>Ruhetag</i>  |  | Mo. <i>Ruhetag</i>  |
|  | Di. <i>Ruhetag</i>  |  | Di. <b>Lockerer Dauerlauf 40' mit 3 Sprints a 6"</b> 40                         |
|  | Mi. Vollmondlauf o. WU 10', 2 Serien a 6x 30" maximal / 15" locker. 15' SP CD 10' |  | Mi. <i>Ruhetag</i>  |
|  | Do. Regenerativer Lauf 40'  |  | Do. <b>Lockerer Dauerlauf 60' mit 3x 4' WK-Pace</b> 60                          |
|  | Fr. <i>Ruhetag</i>  |  | Fr. <i>Ruhetag</i>  |
|  | Sa. Footing bis 40' mit drei Steigerungsläufen 200m 40                            |  | Sa. <i>Ruhetag</i>  |
| So. Bischofszeller Städtläuf (in Ziel-Tempo) 7km o. Tempolauf 45 | So. <b>Lockerer Dauerlauf 60'</b> 60  |  |   |
|  | 2.75  |  | 2.67  |
| Woche 21   | Tapering vom 06.05.24 mit ca. 2.5 Std.  | <b>Legende</b><br>LC = Lauf Cup                      WU = Warm-Up<br>DL = Dauerlauf                      CD = Cool down<br>IV = Intervall                      45' = 45 Minuten<br>Whl = Wiederholungen              30" = 30 Sekunden<br>SP = aktive Serienpause<br>WK-Pace = angestrebtes Tempo im Wettkampf |   |
|  | Mo. <i>Ruhetag</i>  |  |   |
|  | Di. <i>Ruhetag</i>  |  |   |
|  | Mi. Footing bis 30' mit drei Steigerungsläufen 200m 30                            |  |   |
|  | Do. <b>Auffahrtslauf</b> 220  |  |   |
|  | Fr.   |  |   |
|  | Sa. <b>Viel Erfolg!!!</b>   |  |   |
| So.  |   |  |   |
|  | 4.17  |  |   |

Viel Spass bei der Vorbereitung. Bei Fragen oder Anregungen zum Trainingsplan oder für individuelle Trainingsplanungen, Coachings oder Leistungsdiagnostik stehen wir Dir gerne zur Verfügung.