

Allgemeine Hinweise zum Umgang mit diesem Trainingsplan:

Der Plan ist auf 4-5 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  $\sim 10$ s/min und Dauer des Trainings  $\times 1.5-2$ ). 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	Belastungs-empfinden 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. 4.2 Std.	Woche 2	Aufbauphase I vom 25.12.23 mit ca. 4.5 Std.
	Mo. <i>Ruhetag</i>		Mo. <i>Ruhetag</i>
	Di. Lockerer Dauerlauf 60'		Di. WU 10', Tempolauflauf 30', CD 10'
	Mi Lockers Fahrtspiel 45'		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>	4.2	4.2
Woche 3	Regeneration vom 01.01.24 mit ca. 3.6 Std.	Woche 4	Volumen-Block I vom 08.01.24 mit ca. 4.5 Std.
	Mo. <i>Ruhetag</i>		Mo. <i>Ruhetag</i>
	Di. Leichter Hüggellauf 50'		Di. <i>Ruhetag</i>
	Mi Lockerer Dauerlauf 40'		Mi Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 45' mit 3 Steigerungsläufen
	Do. <i>Ruhetag</i>		Do. Lockerer Dauerlauf 75'
	Fr. Lockerer Dauerlauf 50'		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 Tempolauflauf	So. LongJogg mit Verpflegung 90' o. ca 15km	3.6	4.4
Woche 5	Volumen-Block I vom 15.01.24 mit ca. 4.8 Std.	Woche 6	Volumen-Block I vom 22.01.24 mit ca. 5.1 Std.
	Mo. <i>Ruhetag</i>		Mo. <i>Ruhetag</i>
	Di. WU 10', 3x 6' sehr schnell / 5' Trabpause, CD 10'		Di. Steigerungslauf je 15' locker, mittel, zügig, CD 10'
	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 Tempolauflauf	So. Regenerativer Lauf 40'	4.8	5
Woche 7	Regeneration vom 29.01.24 mit ca. 3.6 Std.	Woche 8	Volumen-Block II vom 05.02.24 mit ca. 4.8 Std.
	Mo. <i>Ruhetag</i>		Mo. Lockerer Dauerlauf 60'
	Di. Lockerer Dauerlauf 40'		Di. <i>Ruhetag</i>
	Mi WU 10', Tempolauflauf 20', CD 10'		Mi Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 80'
	Do. Lockerer Dauerlauf 60'		Do. WU 10', extensive Pyramide 2',4',6',4',2' schnell, gleiche Dauer locker, CD 10'
	Fr. <i>Ruhetag</i>		Fr. <i>Ruhetag</i>
	Sa. Lockerer Dauerlauf 75'		Sa. <i>Ruhetag</i>
So. <i>Ruhetag</i>	So. LongJogg mit Verpflegung 95' o. ca 16km	3.6	4.9

Woche 9	Volumen-Block II vom 12.02.24 mit ca. 5.1 Std.		Woche 10	Volumen-Block II vom 19.02.24 mit ca. 5.4 Std.	
	Mo. <b>Regenerativer Lauf 40'</b>	40		Mo. <i>Ruhetag</i>	
	Di. <i>Ruhetag</i>			Di. <b>Leichter Hügellauf 70'</b>	70
	Mi. <b>Leichter Hügellauf 70'</b>	70		Mi. <b>Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 40'</b>	60
	Do. <b>Lockerer Dauerlauf 60'</b>	60		Do. <i>Ruhetag</i>	
	Fr. <b>WU 10', Pyramide 1',2',4',6',4',2',1' sehr schnell, gleiche Dauer locker, CD 10'</b>	60		Fr. <b>Footing bis 40' mit drei Steigerungsläufen 200m</b>	40
	Sa. <i>Ruhetag</i>			Sa. <b>Laufcup in Kemmental 20.79km oder Tempolauf</b>	120
So. <b>Lockerer Dauerlauf 80'</b>	80	So. <b>Regenerativer Lauf 30'</b>	30		
		5.2			5.3
Woche 11	Regeneration vom 26.02.24 mit ca. 3.6 Std.		Woche 12	VO2max-Block vom 04.03.24 mit ca. 4.8 Std.	
	Mo. <i>Ruhetag</i>			Mo. <i>Ruhetag</i>	
	Di. <b>Lockerer Dauerlauf 40'</b>	40		Di. <b>WU 10', 4x 5' sehr schnell, 5' Trabpause, CD 10'</b>	55
	Mi. <i>Ruhetag</i>			Mi. <b>Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 40'</b>	40
	Do. <b>WU 10', 3x 4' schnell / 4' locker, CD 10'</b>	50		Do. <b>WU 10', Pyramide 1',2',4',6',4',2',1' sehr schnell, gleiche Dauer locker, CD 10'</b>	60
	Fr. <b>Lockerer Dauerlauf 60'</b>	60		Fr. <i>Ruhetag</i>	
	Sa. <i>Ruhetag</i>			Sa. <b>LongJogg mit Verpflegung 100' o. ca 17km</b>	100
So. <b>Steigerungslauf je 20' locker, mittel, zügig, CD 10'</b>	70	So. <b>Regenerativer Lauf 35'</b>	35		
		3.7			4.8
Woche 13	VO2max-Block vom 11.03.24 mit ca. 5.1 Std.		Woche 14	VO2max-Block vom 18.03.24 mit ca. 5.4 Std.	
	Mo. <i>Ruhetag</i>			Mo. <i>Ruhetag</i>	
	Di. <b>WU 10', 5x 4' sehr schnell, 5' Trabpause, CD 10'</b>	60		Di. <b>WU 10', 6x 3' sehr schnell, 3' Trabpause, CD 10'</b>	60
	Mi. <b>Lockerer Dauerlauf 75'</b>	75		Mi. <b>Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 120'</b>	60
	Do. <i>Ruhetag</i>			Do. <i>Ruhetag</i>	
	Fr. <b>Lockerer Dauerlauf 60'</b>	60		Fr. <b>WU 10', 2 Serien a 12x 30" maximal / 15" locker. 15' SP, CD 10'</b>	60
	Sa. <b>WU 10', 2 Serien a 10x 30" maximal / 15" sehr locker. 15' Serienpause, CD 10'</b>	50		Sa. <b>Regenerativer Lauf 30'</b>	30
So. <b>Lockerer Dauerlauf 60'</b>	60	So. <b>LongJogg mit Verpflegung 115' o. ca 19km</b>	115		
		5.1			5.4
Woche 15	Regeneration vom 25.03.24 mit ca. 3.6 Std.		Woche 16	Overreaching, Tempotraining vom 01.04.24 mit ca. 6.0 Std.	
	Mo. <i>Ruhetag</i>			Mo. <i>Ruhetag</i>	
	Di. <b>Lockerer Dauerlauf 45'</b>	45		Di. <b>Lockerer Dauerlauf 70'</b>	70
	Mi. <i>Ruhetag</i>			Mi. <b>Auffahrtslauftraining o. WU 10', Templauf 30', CD 10'</b>	50
	Do. <b>WU 10', 3x 4' schnell / 4' locker, CD 10'</b>	50		Do. <b>Leichter Hügellauf 60'</b>	60
	Fr. <b>Lockerer Dauerlauf 60'</b>	60		Fr. <i>Ruhetag</i>	
	Sa. <i>Ruhetag</i>			Sa. <b>Lockerer Dauerlauf 60' mit 3x 5' WK-Pace</b>	60
So. <b>Steigerungslauf je 15' locker, mittel, zügig, CD 10'</b>	55	So. <b>LongJogg mit Verpflegung 130' o. ca. 22km</b>	130		
		3.5			6.2

Woche 17	Overreaching, Tempotraining vom 08.04.24 mit ca. 6.0 Std.		Woche 18	Overreaching, Tempotraining vom 15.04.24 mit ca. 6.0 Std.			
	Mo.	Regenerativer Lauf 35'		35	Mo.	Regenerativer Lauf 35'	35
	Di.	Ruhetag			Di.	Ruhetag	
	Mi.	WU 10', Templauf 30', CD 10'			Mi.	Auffahrtslauftraining o. Lockerer Dauerlauf 60' mit 2x 6' WK-Pace	50
	Do.	Lockerer Dauerlauf 90'		90	Do.	Leichter Hügellauf 90'	90
	Fr.	Ruhetag			Fr.	Ruhetag	
	Sa.	Lockerer Dauerlauf 60' mit 2x 8' WK-Pace		60	Sa.	LongJogg mit Verpflegung 150' o. ca. 24km	150
	So.	LongJogg mit Verpflegung 120' o. ca. 21km	120	So.	Lockerer Dauerlauf 45'	45	
			5.9			6.2	
Woche 19	Tapering vom 22.04.24 mit ca. 3.6 Std.		Woche 20	Tapering vom 29.04.24 mit ca. 3.6 Std.			
	Mo.	Ruhetag			Mo.	Ruhetag	
	Di.	Regenerativer Lauf 35'		35	Di.	Lockerer Dauerlauf 60' mit 3 Sprints a 6"	60
	Mi.	Vollmondlauf o. WU 10', 2 Serien a 6x 30" maximal / 15" locker. 15' SP CD 10'		40	Mi.	Ruhetag	
	Do.	Lockerer Dauerlauf 55'		55	Do.	Lockerer Dauerlauf 60' mit 3x 4' WK-Pace	60
	Fr.	Ruhetag			Fr.	Ruhetag	
	Sa.	Footing bis 40' mit drei Steigerungsläufen 200m		40	Sa.	Lockerer Dauerlauf 60'	60
	So.	Bischofszeller Städtlilauf (in Ziel-Tempo) 7km o. Tempolauf	45	So.	Ruhetag		
			3.6			3	
Woche 21	Tapering vom 06.05.24 mit ca. 3.0 Std.		<b>Legende</b> LC = Lauf Cup                      WU = Warm-Up DL = Dauerlauf                      CD = Cool down IV = Intervall                        45' = 45 Minuten Whl = Wiederholungen            30" = 30 Sekunden SP = aktive Serienpause WK-Pace = angestrebtes Tempo im Wettkampf				
	Mo.	Lockerer Dauerlauf 40'				40	
	Di.	Ruhetag					
	Mi.	Footing bis 40' mit drei Steigerungsläufen 200m				40	
	Do.	Auffahrtslauf				220	
	Fr.						
	Sa.	<b>Viel Erfolg!!!</b>					
	So.		5				

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