

Woche 10

21. September bis 27. September

Kategorie: 2-3 Läufe die Woche



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Fahrtspiel 50min - 1h 10min	Ruhetag	Wettkampftempo-Lauf 1h - 1h 30min	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf mit schnellem Ende 1h 45min - 2h 15min
Tägliches Ziel Nimm dir den Tag frei, mache Crosstraining oder laufe für 30-40 Minuten.	Training Füge 12-16 x 1 Minuten bei 5-10 km-Anstrengung hinzu, 1 Minute Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel Die meisten Läufer stellen fest, dass ein leichter Lauf heute alles ist, was sie brauchen. Aber wenn du dich wirklich gut fühlst, kannst du das Fahrtspiel einfügen.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Training Füge 11-16 Kilometer im Wettkampfmarahtontempo hinzu sowie eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel Heute ist eine weitere Generalprobe für deinen Wettkampf. Laufe nach einem kurzen 5-10- minutigen Aufwärmen in deinem Wettkampftempo und visualisiere dein Rennen.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ- Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Training Füge 3-9 Kilometer im Tempo eines langen Laufs hinzu, dann 9-13 Kilometer im Wettkampfmarahtontem po, dann 1-3 Kilometer im 10 km-Tempo. Tägliches Ziel Heute ist dein letzter großer Dauerlauf mit schnellem Ende. Lass das Rennen in diesem Lauf nicht aus. Konzentriere dich mehr darauf, den Lauf im Marahontempo im mittleren Abschnitt deines Laufs zu genießen und am Ende schnell zu laufen, aber mache in diesem Training keinen Wettlauf.

Woche 10

21. September bis 27. September

Kategorie: 4-5 Läufe die Woche



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Fahrtspiel 50min - 1h 10min	Dauerlauf 1h - 1h 15min	Wettkampftempo-Lauf 1h - 1h 30min	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf mit schnellem Ende 1h 45min - 2h 15min
Tägliches Ziel Nimm dir den Tag frei, mache Crosstraining oder laufe für 30-40 Minuten.	Training Füge 12-16 x 1 Minuten bei 5-10 km-Anstrengung hinzu, 1 Minute Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel Die meisten Läufer stellen fest, dass ein leichter Lauf heute alles ist, was sie brauchen. Aber wenn du dich wirklich gut fühlst, kannst du das Fahrtspiel einfügen.	Tägliches Ziel Eine größere Ausdauerbasis bringt die Stärke, die du im Wettkampf brauchst.	Training Füge 11-16 Kilometer im Wettkampfmarrthontempo hinzu sowie eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel Heute ist eine weitere Generalprobe für deinen Wettkampf. Laufe nach einem kurzen 5-10- minutigen Aufwärmen in deinem Wettkampftempo und visualisiere dein Rennen.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ- Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Training Füge 3-9 Kilometer im Tempo eines langen Laufs hinzu, dann 9-13 Kilometer im Wettkampfmarrthontem- po, dann 1-3 Kilometer im 10 km-Tempo. Tägliches Ziel Heute ist dein letzter großer Dauerlauf mit schnellem Ende. Lass das Rennen in diesem Lauf nicht aus. Konzentriere dich mehr darauf, den Lauf im Marathontempo im mittleren Abschnitt deines Laufs zu genießen und am Ende schnell zu laufen, aber mache in diesem Training keinen Wettlauf.

Woche 10

21. September bis 27. September

Kategorie: 6+ Läufe die Woche



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Fahrtspiel 50min - 1h 10min	Dauerlauf 1h - 1h 15min	Wettkampftempo-Lauf 1h - 1h 30min	Dauerlauf 50min - 1h	Ruhetag	Dauerlauf mit schnellem Ende 1h 45min - 2h 15min
Tägliches Ziel Nimm dir den Tag frei, mache Crosstraining oder laufe für 30-40 Minuten.	Training Füge 12-16 x 1 Minuten bei 5-10 km-Anstrengung hinzu, 1 Minute Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel Die meisten Läufer stellen fest, dass ein leichter Lauf heute alles ist, was sie brauchen. Aber wenn du dich wirklich gut fühlst, kannst du das Fahrtspiel einfügen.	Tägliches Ziel Eine größere Ausdauerbasis bringt die Stärke, die du im Wettkampf brauchst.	Training Füge 11-16 Kilometer im Wettkampfmarahtontempo hinzu sowie eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel, Heute ist eine weitere Generalprobe für deinen Wettkampf. Laufe nach einem kurzen 5-10- minutigen Aufwärmen in deinem Wettkampftempo und visualisiere dein Rennen.	Tägliches Ziel Es ist normal, eine anstrengende Trainingseinheit wie gestern in den Knochen zu spüren, also starte diesen Lauf leichter und erlaube dem Körper, das Tempo aufzubauen.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ- Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Training Füge 3-9 Kilometer im Tempo eines langen Laufs hinzu, dann 9-13 Kilometer im Wettkampfmarahtontem po, dann 1-3 Kilometer im 10 km-Tempo. Tägliches Ziel Heute ist dein letzter großer Dauerlauf mit schnellem Ende. Lass das Rennen in diesem Lauf nicht aus. Konzentriere dich mehr darauf, den Lauf im Marahontempo im mittleren Abschnitt deines Laufs zu genießen und am Ende schnell zu laufen, aber mache in diesem Training keinen Wettlauf.