

TRAININGSBLOCK 1

WOCHE 3-5

AUFWÄRMEN

WORKOUT

ABKÜHLEN

MONTAG

Ruhetag oder leichtes Crosstraining bei 60 bis 70 % der max. Herzfrequenz

DIENSTAG

2 bis 3 km,
5 Minuten aktives
Dehnen

4 x 200-m-Bergsprints, zur Regeneration jeweils zurück zum Start joggen/gehen, 3 bis 4 Minuten Pause oder joggen zu ebenem Gelände, 4 bis 6 x 800 m bei Halbmarathon- bis 10-km-Pace (oder 85 bis 90 % der max. Herzfrequenz) mit 60 bis 90 Sekunden Pause, zurück zum Berg joggen, 4 x 200-m-Bergsprint, zur Regeneration jeweils zurück zum Start joggen/gehen

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

MITTWOCH

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 65 bis 70 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten oder Ruhetag

DONNERSTAG

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 70 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten

FREITAG

2 bis 3 km,
5 Minuten aktives
Dehnen

4 bis 6 x 100-m-Sprints bei 90 bis 95 % der Höchstleistung mit 30 bis 45 Sekunden Pause, dann 3 Minuten Pause, 5 bis 8 km Tempolauf bei Halbmarathon- bis 10-km-Pace [80 bis 85 % der max. Herzfrequenz] **So langsam beginnen, dass du die Pace halten oder mit jedem km ein wenig beschleunigen kannst, bis du deine Wettkampfgeschwindigkeit erreichst*

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

SAMSTAG

Lockeres Laufen oder Crosstraining bei 65 bis 70 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten

SONNTAG

Langer Lauf: 10 bis 15 km. Lauf die ersten 4 bis 6 km bei 65 bis 70 % der max. Herzfrequenz, dann steigere deine Pace alle 3 bis 5 km um 6 bis 9 Sekunden pro Kilometer bis max. 80 % der Herzfrequenz

10 Minuten Dehnen