

<b>Trainingswoche 01: 02.01.16 bis 08.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	40min GA1↓ (68 bis 72% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 15min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x60m STL/ mit je 60m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	25min GA1↓ (68-70% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x60m STL/ mit je 60m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>130min Lauf + 35min Nachbereitung (NB)</b>
<b>Trainingswoche 02: 09.01. bis 15.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x60m STL/ mit je 60m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>155min Lauf + 40min NB</b>
<b>Trainingswoche 03: 16.01. bis 22.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	25min GA1↓ (68-70% max. HF) + 25min GA1→ (72-75% max. HF) + 10min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>185min Lauf + 35min NB</b>

<b>Trainingswoche 04: 23.01. bis 29.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→(72-75% max.HF) + 4x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>3x 5min GA2DL(82-87% max.HF)</b> / Pause: 3min traben + 10-15min GA1↓(68-70% max.HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 20min GA1→ (75-80% max. HF) + 4x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 10min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>220min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 05: 30.01. bis 05.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→(72-75% max. HF) + 5x100m STL/ je 100m TP + <b>3x 6min GA2DL (82-87% max. HF)</b> / Pause 4min traben + 10min GA1↓(68-72% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 30min GA1→ (75-80% max. HF) + 5x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start,10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + 10min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>245min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 06: 06.02. bis 12.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	25min GA1→ (72-75% max. HF) + 3x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>20min GA2DL (82-87 max. HF)</b> + 15min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + 10min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x100m STL/ mit je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>190min + 45min NB</b>

<b>Trainingswoche 07: 13.02. bis 19.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15-20min GA1→ (72-75% max. HF) + 6x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>3x 8min GA2DL (82-87% max. HF)</b> / Pause 4min traben + 10min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 30min GA1→ (75-80% max. HF) + 6x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + 15min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>250-260min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 08: 20.02. bis 26.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	10min GA1→ (72-75% max. HF) + 6x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>3x 10min GA2DL (82-87% max. HF)</b> / Pause 3min traben + 10min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 2</b>	25min GA1↓ (68-70% max. HF) + 55min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (78-82% max. HF) + 8x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>260-275min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 09: 27.02. bis 05.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15min GA1↓ (68-70% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4x 100m STL / je 100m TP + <b>Fahrtspiel: 4x (3min GA2DL (85-90%) / 1:30min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2DL (82-87%) / 2min GA1↓(68-70%) )</b> + 5-10min auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL locker/ je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>220min + 45min NB</b>

<b>Trainingswoche 10: 06.03. bis 12.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15min GA1→ (72-75% max. HF) + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>3x 12min GA2DL (82-87% max. HF)</b> / Pause 4min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max HF) + 60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 5x 30-35sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2:30min Start,
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 3-4x [3min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (68-72%) + 5min GA2TL (88-90%) / 3min GA1↓ (68-72%)]</b> , 5min aus
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max. HF) + 25min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>300-325min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 11: 13.03. bis 19.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→ (72-75% max.HF) + 4-5x100m STL/ je 100m Trabpause + <b>30-35min GA2DL (82-87% max.HF)</b> + 10min GA1↓ (68-70% max.HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max HF) + 65min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 6x 30-35sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2:30min Start
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 4-5x [3min GA2TL (90-92%) / 1:30min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2TL (88-90%) / 2min GA1↓ (68-70%)]</b> , 5min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC <u>oder</u> 100-120min locker Fahrrad fahren
<b>Σ</b>	<b>320-335min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 12: 20.03. bis 26.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15min GA1→ (72-75%) + 4-5x 100m STL / je 100m TP + <b>4-5x 8min GA2DL (87-90%)</b> / Pause 3min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max) + Lauf ABC + 8-10x 30-35sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2:30min Start
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 8x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 3x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 3-4x [4min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (65-68%) + 5min GA2TL (88-90%) / 3min GA1↓ (65-68%)]</b> , 10min auslaufen <b>Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Zuchering*)</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	25-30min GA1↓ (68-70%) + 45-60min GA1→ (70-75%) + Lauf ABC <u>oder</u> 100-120min locker Fahrrad fahren
<b>Σ</b>	<b>335-365min + 40min NB</b>

\*SPORT IN Laufcup – Info: [www.sport-in.net](http://www.sport-in.net)

<b>Trainingswoche 13: 27.03. bis 02.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-70%) + 40min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8x 30-35sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2:30min Start
<b>EINHEIT 2</b>	15min GA1→ (72-75%) + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>3-4x 10min GA2DL (87-90%)</b> / Pause 3-4min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF), + 5-6x 100m STL / je 100m Trabpause, <b>Tempowechsel: 7-8x [4min GA2TL (90-92%) / 3min KOM (65-68%)]</b> , 5-10min aus <b>oder Option: Laufwettkampf (z.B. Schanzer Seelauf Ingolstadt*)</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	30min GA1↓ (68-70%) + 60-70min GA1→ (72-78%) + Lauf ABC <b>oder</b> 120min locker Fahrrad fahren
	<b>280-325min + 30min NB</b> <span style="float: right;">t <span style="color: red;">*SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a></span></span>
<b>Trainingswoche 14: 03.04. bis 09.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (70-72% max. HF) + 60min GA1→ (72-78% max) + Lauf ABC + 5x 80m STL/ je 80m Trabpause
<b>EINHEIT 2</b>	15min GA1↓ (68-70% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause, <b>3-4x 15min GA2DL (87-90%)</b> / Pause: je 3-4min traben), 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30-35min GA1↓ (70-75% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 35-40sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 5x 100m STL / je 100m TP, <b>Tempowechsel: 8-10x [4min GA2TL (90-92%) / Pause: 2min KOM (65-68%)]</b> , 10min auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	20min GA1↓ (68-70%), 90-100min GA1→ (72-75%) <b>oder</b> 120-150min Fahrrad locker
<b>Σ</b>	<b>380-425min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 15: 10.04. bis 16.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-72%), + 4-5x 100m STL / je 100m TP, <b>5-6x [6min GA2TL (88-92%) / Pause: 2min KOM (65-68%)]</b> , 10min aus
<b>EINHEIT 2</b>	40-45min GA1↓ (68-72%) + 40-45min GA1→ (72-78%) + Lauf ABC + 3x 100m STL / je 100m TP
<b>EINHEIT 3 Tag vor Wk</b>	25-30min GA1↓ (70-75%) + Lauf ABC + 5-6x 35-40sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start,, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	<b>Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Neuburg*)</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen <b>oder</b> 20min GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>4-5x 8min GA2TL (90-92%) / Pause: 3min KOM (65-68%)</b> , 10min auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	20min GA1↓ (68-70%), 75-85min GA1→ (72-78%) <b>oder</b> 120-150min Fahrrad locker
<b>Σ</b>	<b>370-400min + 40min NB</b> <span style="float: right;">t <span style="color: red;">*SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a></span></span>

<b>Trainingswoche 16: 17.04. bis 23.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	25-30min GA1↓ (68-70%) + 50-60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	20-25min einlaufen, Lauf ABC, + 3x 100m STL/ mit je 100m TP, <b>2x 8min GA2DL (HF 87-88 %)</b> , Pause: 3min KOM (65-68%), + <b>3-4x 4min GA2TL (HF 90-92%)</b> , Pause: 2min KOM (65-68%), 10-15min auslaufen
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20-25min GA1↓ (70-72% max. HF) + Lauf ABC + <b>10x 35-40sec. Techniklauf</b> (submax./Wk-Tempo) / 2min Start , <b>15-20min gesteigert (HF 85-90%)</b> , 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20-25min GA1↓ (68-72%) + 50-65min GA1→ (75-80%) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>290-340min + 40min NB</b>
<b>Trainingswoche 17: 24.04. bis 30.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-70%) + 40min GA1↓ (68-72%)+ Lauf ABC + 4-5x 100m STL/ je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	20-25min GA1↓ (68-70%), Lauf ABC, + 3x 80m STL/ mit je 80m TP, <u>Tempowechsel</u> : <b>4min GA2DL (HF 87-90%)</b> / 3min KOM, <b>2min GA2TL (HF 90-92%)</b> / 3min KOM, <b>4min GA2DL (HF 87-90%)</b> / 3min KOM, <b>2min GA2TL (HF 92-95%)</b> , 10min auslaufen
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20-25min GA1 (70-72%), + Lauf ABC + 2-3x 80m STL/ je 100m Trabpause + 3-4x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start,, 5min auslaufen
<b>Ziel Wk</b>	<b>Halbmarathon Ingolstadt</b> vor Wk: 20min einlaufen + 2x 80-100m STL / je 80-100m Trabpause + 2x 15sec Wk Tempo
<b>Σ</b>	<b>160-190min + 30min NB + 21,1km</b>

## Legende:

**min** = Minuten    **km** = Kilometer    **STL** = Steigerungslauf    **TP** = Trabpause    **HM** = Halbmarathon    **Wk** = Wettkampf  
**sec** = Sekunden    **HF** = Herzfrequenz

**KOM** = Kompensation = regeneratives Training

**GA1** = Grundlagenausdauer 1, Basistraining

**GA2** = Grundlagenausdauer 2 / anaerobe Trainingsform = Entwicklungstraining

**GA2 DL** = GA2 Dauerlauf, aerobes- anaerobes Übergangstraining

**GA2 TL** = GA2 Tempolauf, aerobes- anaerobes Wiederholungstraining

**Wk-T** = Wettkampftempo (*siehe Tabelle 2*)

## Intensitätstabelle Lauf

<b>Tabelle 1</b>	<b>Herzfrequenz (zirka) von HF max</b>	<b>Dauer</b>	<b>Streckenlänge</b>
KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
GA1 ruhig / GA1↓	68-72 %	70 - 120 min	14 – 25 km
GA1 mittel / GA1→	72-75 %	50 - 70 min	10 – 14 km
GA1 hoch / GA1↑	75-78 %	20 - 50 min	5 – 10 km
GA2 DL (GA1/2)	82-88 %	4 - 60 min	1 – 16 km
GA2 TL	88-92 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
WSA	>90 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

**z.B. HF 68-72 %** = Sie laufen in diesem Fall im GA1mittel Tempo (GA1→) mit 68-72% ihrer maximalen Herzfrequenz (siehe Hinweise zu den Trainingsplänen)





**Viel Spaß im Training und viel Erfolg im Wettkampf!**



und  
Roland Knoll