

Vorbereitung auf Läufe von 10 km bis Halbmarathon

# MIT SYSTEM UND INTUITION ZUM LAUFZIEL

12-Wochen-  
Trainings-  
planung  
TEIL 1

Sie haben sich im Herbst einen Lauf zwischen 10km und Halbmarathon zum Ziel gesetzt? Und möchten sich spezifisch darauf vorbereiten? Wir zeigen Ihnen, wie Sie in 12 Wochen zur Bestform auflaufen!

TEXT: ANDREAS GONSETH

**S**ie laufen gerne und regelmässig, zwischen zwei- und viermal pro Woche, meist etwa 40 bis 60 Minuten, mal schneller, mal langsamer, aber doch meist im gleichmässigen Dauermodus? Dann gehören Sie zum Gros der Läuferinnen und Läufer, denen der Laufsport zwar wichtig ist, ein wertvoller Fixpunkt im Alltag, ideal zum Abschalten, aber doch nicht so wichtig, dass Sie ihm alles unterordnen, penibel langfristigen Trainingsplänen nacheifern und sich sogar dann intensiv fordern, wenn Sie gar keine Lust dazu haben oder es draussen grad stürmt.

Speziell für Sie haben wir einen Kompromiss zur Hand, der Sie in Ihrer Freiheit nicht einschränkt. Ein Lauftraining mit so viel System, dass Sie innert drei Monaten schneller werden und sich gezielt auf die Distanz von 10km bis Halbmarathon vorbereiten können, und dennoch gleichzeitig ein Lauftraining mit so wenig System, dass Sie sich nicht kasteien und nur noch dem Training widmen müssen.

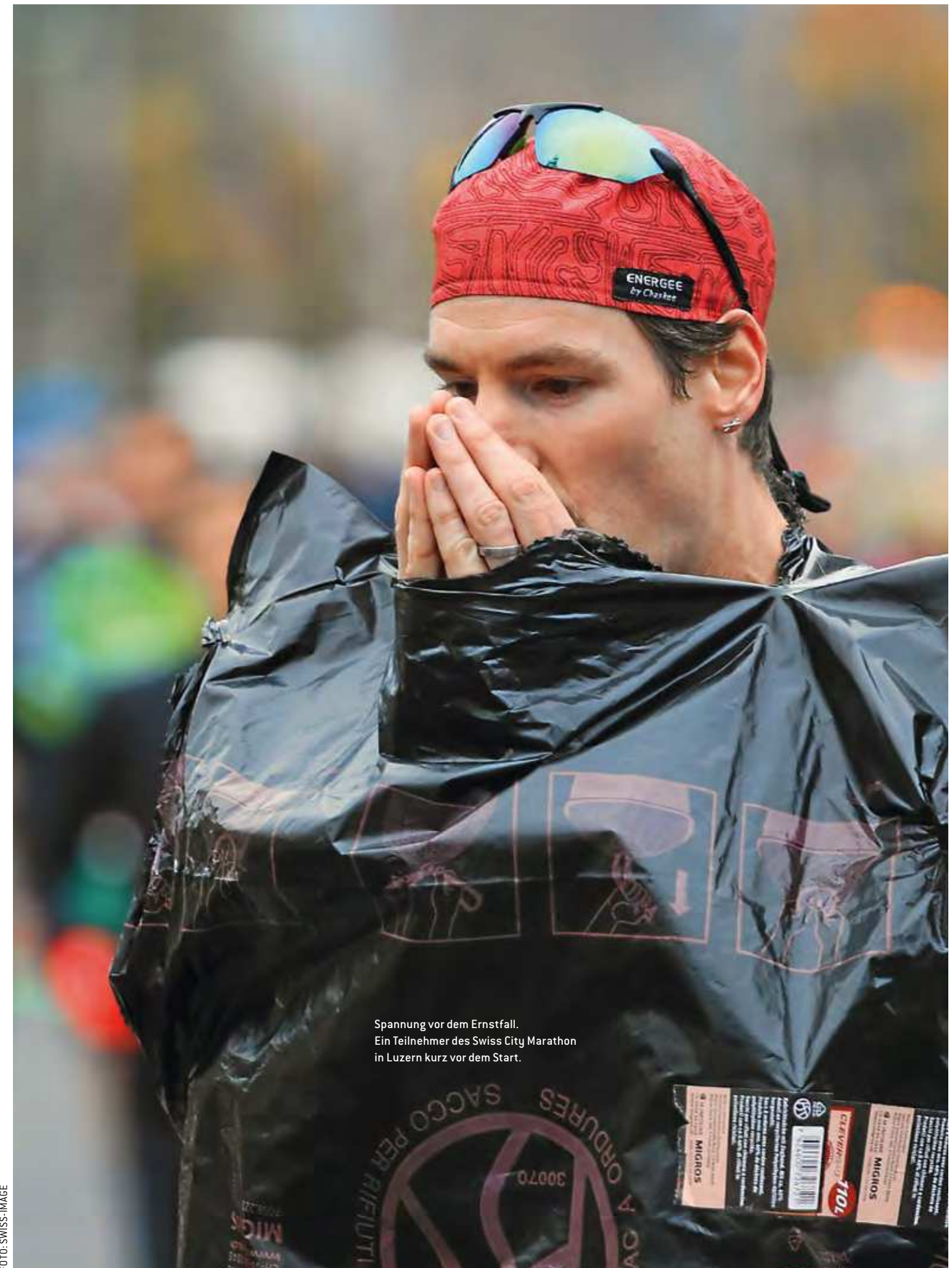
Wir zeigen Ihnen, welche Zutaten es zu einem kompletten Lauftraining braucht und

wie Sie mit ein bisschen Abwechslung bereits deutlich schneller und robuster werden. Wann und wie Sie die einzelnen Zutaten in Ihrem Trainingsalltag einsetzen, können Sie im Detail selbst entscheiden. So können Sie sich gezielt auf ein Herbstziel vorbereiten und langfristig in Zukunft intuitiv und situativ aus mehreren möglichen Trainingsformen auswählen, wann immer Sie dazu Lust verspüren.

## IDEALES «TRAININGSOBJEKT»

Mit Ihren bisherigen Gewohnheiten sind Sie das perfekte Trainingsobjekt. Wieso? Sie besitzen bereits eine Grundkondition und stehen nicht gänzlich am Anfang des Laufsports, und gleichzeitig besitzen Sie Luft nach oben und einen grossen Spielraum, was die Kombination und Variation der Trainingsinhalte betrifft. Bei Ihnen ist die Chance für massive Fortschritte mit ein bisschen System am grössten. Danach wird es schwieriger. Je schneller und leistungsfähiger Sie im Verlauf der Jahre werden, desto aufwendiger wird es, sich weiter zu verbessern.

Also packen Sie die Chance und stellen Sie sich Ihren dreimonatigen Herbstplan zusammen, die Zutaten dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.



Spannung vor dem Ernstfall.  
Ein Teilnehmer des Swiss City Marathon  
in Luzern kurz vor dem Start.

FOTO: SWISS-IMAGE



Nutzen Sie die ganze Bandbreite an Trainingsinhalten

# DIE WICHTIGSTEN LAUFFORMEN IM ÜBERBLICK

Es tönt simpel: Trainingseffekte entstehen beim Menschen durch die Verarbeitung von Reizen. Wo kein Reiz, da keine Verarbeitung. Wer sportlich nichts macht, wird nicht leistungsfähiger. Laufpillen gibt es nicht. Und ebenfalls wichtig: Wo immer der gleiche Reiz gesetzt wird, resultiert immer die gleiche Verarbeitung. So gilt auch im Laufsport der Grundsatz, den Körper möglichst vielseitig und unterschiedlich zu fordern, damit er gesamtheitlich Fortschritte erzielen kann. Um dieser Variation gerecht zu werden, können folgende Laufformen eingesetzt werden:

**Dauerlauf:** Der Dauerlauf ist das wichtigste Trainingselement im Laufsport überhaupt, egal, ob für 5, 10 oder für 20 Kilometer trainiert wird. Wie der Name bereits sagt, wird über eine längere Zeit in kontinuierlichem Tempo gelaufen. Je nach Anstrengungsgrad spricht man vom leichten, mittleren oder schnellen Dauerlauf. Eine Kombination aller drei Intensitäten ist sinnvoll. Grundsätzlich gilt: Je kürzer die Dauerläufe sind, desto intensiver dürfen sie sein. Dauerläufe in den Intensitätsstufen 1–3 sollten mindestens 75 % des gesamten

Trainingsumfangs ausmachen. Beim lockeren Dauerlauf denken zwar viele, das sei viel zu wenig intensiv und würde nichts bringen, aber gerade das Gegenteil ist der Fall. Wem es zu langweilig wird, darf am Schluss eines lockeren Dauerlaufs dafür noch zwei/drei Steigerungsläufe anhängen, um die Monotonie zu brechen.

**Tempodauerlauf:** Beim Tempodauerlauf wird nach einem ausgiebigen Aufwärmen (langsames Einlaufen, Gymnastik) während rund 15–25 min gleichmässig in der Intensitätsstufe 4 gelaufen. Das Tempo ist so hoch, dass es nur rund 15–25 Minuten durchgehalten werden kann. Der Tempodauerlauf ist ein hervorragendes Mittel, um sich auf Wettkämpfe vorzubereiten, kommt daher vor allem in den letzten zwei Vorbereitungsmonaten – und nach einem soliden Aufbau – zur Anwendung.

**Fahrtspiel:** Unter Fahrtspiel versteht man ein dem Gelände angepasstes Laufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Die Belastungsdauer wird zufällig durch Geländemarkierungen vorgegeben (Hügel, Tafel, Kreuzung, Baum, Brunnen usw.). Man sucht sich einen Punkt in der Landschaft und läuft dann im zügigen bis schnellen Tempo an diesen Punkt. Danach joggt man gemütlich weiter, bis man sich wieder erholt hat und sucht sich nun den nächsten Punkt, der dann erneut im schnelleren Tempo angelaufen wird. Dadurch werden schnelle und langsame Geschwindigkeiten abwechselnd intuitiv kombiniert. Das Fahrtspiel

Hügelläufe in unterschiedlichsten Formen sind zwar enorm anstrengend, aber auch sehr gewinnbringend.

ist je nach Gestaltung eine mittlere bis intensive Form des Dauerlaufes im Gelände, also ein Mix von verschiedenen Formen wie Dauerlauf, Intervall oder Hügellauf zusammen. Das Fahrtspiel kann eine leichte Trainingseinheit sein oder aber auch eine sehr anstrengende. Auf jeden Fall ist das Fahrtspiel das ideale Training im variablen Gelände und ein probates Training, um schneller zu werden.

**Intervall:** Das Intervalltraining gilt als das «Wundermittel», wenn es darum geht, das Lauftempo zu verbessern. Beim Intervalltraining werden die einzelnen Belastungsphasen und die dazwischenliegenden Pausen klar definiert. Die Belastungen finden rund um die Wettkampfzielgeschwindigkeit statt und die Erholung wird so gewählt, dass sich der Organismus in den Pausen nicht vollständig erholen kann. Dadurch entstehen gewinnbringende Anpassungsreize sowohl im Kraftausdauer- wie im Schnelligkeitsausdauerbereich. Aber ebenso gilt: Kaum jemand liebt Intervalle, denn sie schmerzen und verlassen den Wohlfühlbereich. Doch wer seine persönlichen Grenzen verschieben will, kommt an Intervallen nicht vorbei. Die Unterscheidung zum Fahrtspiel ist dabei fließend.

Beim *extensiven* Intervalltraining wird die Intensität gerade so hoch gewählt (Intensitätsstufen 3 und 4), dass die schnellen Abschnitte häufig wiederholt werden können und nur durch kurze Pausen unterbrochen werden müssen. Beim *intensiven* Intervalltraining ist das Lauftempo höher (Intensitätsstufen 4 bis sogar 5) als beim *extensiven* Intervalltraining und dementsprechend werden die Pausen länger gewählt. Beim Intervalltraining kann man aber auch mit dem Herzschlag arbeiten. Z. B. 400 Meter schnell laufen und dann so lange marschieren, bis der Puls unter ein bestimmtes Niveau (z. B. 120) fällt, dann wieder schnell laufen usw. Intervalltraining verbessert organisch die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und durch das hohe Tempo die Konzentration und den Fokus auf die Lauftechnik. Intervallformen kann man einfach auf der Bahn, mit modernen GPS-Uhren aber auch gut auf der Strasse oder im Gelände durchführen. Ein weiterer Vorteil: Ein gesamtes Intervalltraining dauert mit Aufwärmen und Auslaufen nur rund eine Stunde.

## So intensiv sind die einzelnen Laufformen VON LONGJOG BIS WETTKAMPF

Intensitätsstufen	Lauftrainingsform
Intensitätsstufe 1:	Longjog langsam
Intensitätsstufe 2:	Dauerlauf leicht
Intensitätsstufe 3:	Dauerlauf mittel
Übergangsbereich Stufe 3–4:	Dauerlauf schnell
Übergangsbereich Stufe 3–4:	Intervalle extensiv
Übergangsbereich Stufe 3–4:	Hügelläufe mittel
Übergangsbereich Stufe 3–4:	Steigerungsläufe
Übergangsbereich Stufe 3–4:	Fahrtspiel lang
Intensitätsstufe 4:	Fahrtspiel kurz, Tempodauerlauf
Intensitätsstufe 4–5:	Intervalle hart
Intensitätsstufe 4–5:	Hügelläufe streng
Intensitätsstufe 4–5:	Wettkampf

**Hügelläufe:** Eine spezielle Form des Intervalltrainings sind Hügelläufe. Sie stellen besonders hohe Anforderungen an die lokale Muskelausdauer und an den Kreislauf. Bei der Durchführung gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder an einer langen Steigung mehrere Hügelläufe inklusive Gehpausen einbauen oder dann an einer relativ kurzen Steigung nach jedem Hügellauf umkehren und locker zurück zum Ausgangspunkt traben, bevor erneut ein Hügellauf absolviert wird. Die Intensität der einzelnen Hügelläufe kann variiert werden.

**Steigerungsläufe:** Vor einer intensiven Belastung (als Vorbereitung) oder nach einem Dauerlauf (als Rhythmuswechsel und fürs Tempogefühl) empfiehlt es sich, 2 bis 3 Steigerungsläufe zu absolvieren. Über eine Distanz von 100–120m wird kontinuierlich das Lauftempo erhöht, um dann die letzten 20 Meter im submaximalen Tempo zu absolvieren und danach langsam abzubremesen.

**Lauftechniktraining:** Ein Lauftechniktraining kann viele Formen annehmen. Das Lauf-ABC steht für alle Lauftrainings, bei denen mit speziellen Übungen an der Lauftechnik gefeilt wird. Übungen wie Hopserlauf, Fuss- und Kniebeläufe (Skipping), anfersen, seitwärts und/oder rückwärts laufen, seitlich übersetzen usw. dienen der Koordination, fördern schlussendlich aber auch die Laufökonomie, Laufgeschwindigkeit und die Kraft. Lauftechnikformen aller Art können gezielt als eigenständige Trainingseinheiten ausgeführt werden (und durchaus auch mal barfuss auf einer Wiese), sie können aber auch sporadisch in eine Dauerlaufeinheit eingebaut oder mit Kraftübungen (Vitaparcours) kombiniert werden. Beobachten Sie bei Dauerläufen im unterschiedlichen Gelände Ihren Laufstil, verändern Sie ihn ab und zu bewusst (Abrollen über die Ferse, Landung auf Mittel- oder Vorfuss) oder arbeiten Sie gezielt mit einem aktiven Armeinsatz (z. B. leicht bergauf). >

Ideen und Artikel zu Lauftechnikübungen finden Sie unter [www.fitforlife.ch/lauf-abc](http://www.fitforlife.ch/lauf-abc) und allgemein unter [www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch) > Lauftechnik



**Die letzten 2 Wochen im nächsten FIT for LIFE Nr. 9**  
 Teil 2 unserer 3-Monatsplanung, die 3. Etappe, steht für die letzten 2 Wochen vor dem Wettkampf. Ihnen widmen wir einen eigenständigen Beitrag in unserer nächsten Ausgabe (FIT for LIFE 9/2017), die am 31. August erscheint.

Musterbeispiele für die einzelnen Trainingsformen

# WANN WELCHER LAUF?

Sie kennen jetzt die einzelnen Lauftrainingsformen, nun geht es daran, diese in einen sinnvollen und aufs Wettkampfziel abgestimmten Zusammenhang zu bringen. Die zur Verfügung stehenden drei Monate teilen wir ab Anfang August in 12 Wochen bzw. 3 Etappen auf:

- Etappe 1: 5 Wochen
- Etappe 2: 5 Wochen
- Etappe 3: die letzten 2 Wochen vor dem Wettkampf

Egal, ob Sie nun drei Stunden oder das Doppelte für Ihren Sport pro Woche an Zeit investieren können: In den einzelnen Etappen sollte der prozentuale Anteil der einzelnen Faktoren sinnvoll gewichtet und eingehalten werden. Auch wenn Sie beispielsweise mit Intervalltrainings rasante Fortschritte erzielen und diese Trainingsform äusserst gewinnbringend ist, sollten Intervalle nur sehr gezielt eingesetzt werden, damit der Formaufbau langfristig erfolgen kann. Intensive Lauftrainings fordern nicht nur den Organismus, sondern auch den Bewegungsapparat stärker als die gewohnten Dauerläufe im moderaten Tempo. Wer zu viele harte Trainings in zu kurzer Zeit durchführt, erhöht das Risiko

massiv, die Quittung zu erhalten in Form einer mechanischen Überlastung oder einer Formbaisse (Übertraining). Harte Einheiten werden daher im gezielten Wechsel mit lockeren Einheiten, Kraft- und Gymnastikübungen oder auch Ruhetagen durchgeführt.

**ZUERST HÄUFIGER UND ERST DANN LÄNGER**

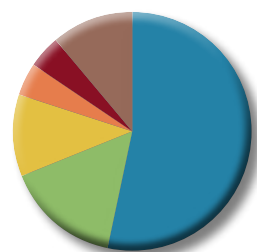
Das wichtigste Grundgesetz beim Laufsport lautet: Trainingshäufigkeit VOR Umfang VOR Intensität. Wer nur zweimal pro Woche läuft, sollte als erste Massnahme die Häufigkeit steigern und dreimal die Schuhe schnüren. Wer schon dreimal und mehr unterwegs ist, kann den Umfang der einzelnen Einheiten erhöhen. Und wer ambitioniert fast täglich oder noch mehr trainiert, muss sich vor allem um die Qualität und Intensität der einzelnen Trainings kümmern und nicht mehr um den Umfang.

Eine weitere Regel besagt: Eine Steigerung von bis zu einer Stunde mehr Trainingsvolumen pro Woche kann der Körper verkraften, bei einer zu abrupten Steigerung (Verdoppelung des Umfangs von einem Tag auf den anderen) steigt die Gefahr einer Überforderung des Körpers massiv an. Ein bis zwei zusätzliche kürzere Trainings pro Woche kann der Bewegungsapparat besser verkraften als ein ungewohnt langes und auszehrendes.

Eine sinnvolle prozentuale Aufteilung der Trainingsinhalte bzw. der zur Verfügung stehenden Zeit könnte für die 12 Wochen so aussehen:

**ETAPPE 1: 5 WOCHEN**

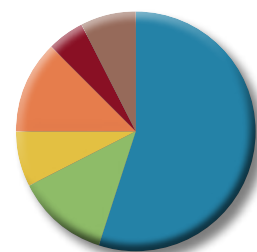
(Wochen 12 bis 8 zum Wettkampf im Countdown)



- 60% Ausdauer
- 10-15% Kraft
- 5% Beweglichkeit
- 10-20% Tempohärte
- 5% Schnelligkeit
- 10-15% Lauftechnik

**ETAPPE 2: 5 WOCHEN**

(Wochen 7 bis 3 zum Wettkampf im Countdown)



- 50-60% Ausdauer
- 5-10% Kraft
- 5% Beweglichkeit
- 10-15% Tempohärte
- 10-15% Schnelligkeit
- 5-10% Lauftechnik

Innerhalb der beiden 5-Wochen-Etappen darf der Umfang jeweils in den ersten vier Wochen kontinuierlich leicht gesteigert werden, in der fünften Woche aber wird er deutlich reduziert, bevor die nächste Etappe beginnt.

In der Etappe 1 sind die Festigung der Ausdauerfähigkeit und die Tempohärte prioritär, in der Etappe 2 erhält die Schnelligkeit besondere Beachtung.



FOTO: ANDREAS GONSETH

Wer im Wettkampf schneller werden will, muss auch im Training regelmässig schnell laufen. Tönt logisch, ist aber psychologisch hart.

**Ordnen Sie Ihr Empfinden dem Herzschlag zu DIE ANSTRENGUNG IM GEFÜHL**

Zur Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens erfand der schwedische Physiologe Gunnar Borg die nach ihm benannte Borg-Skala, die das individuelle Belastungsempfinden in Zahlen von 6–20 angibt. Die Einteilung erfolgte aufgrund der Überlegung, dass sich bei regelmässig zu geringer Anstrengung zu wenige positive Trainingseffekte einstellen, während auf der anderen Seite eine dauernd zu intensive Belastung ein Übertraining und einen Einbruch der Leistungsfähigkeit zur Folge hat. Als Faustregel kann der Skalenwert mit 10 multipliziert werden und entspricht dann in etwa der Herzfrequenz. Weit individueller ist es allerdings, wenn Sie Ihr subjektives Belastungsempfinden ihrem persönlichen Herzschlag zuordnen. Die Borg-Skala entspricht folgendem Empfinden:

- Borg-Skala <6:** keine Anstrengung (Ruhepuls), keine Relevanz im Sporttraining
- Borg-Skala 7–10:** sehr, sehr leicht bis sehr leicht = **Intensitätsstufe 1**
- Borg-Skala 11–14:** recht leicht bis anstrengend = **Intensitätsstufe 2**
- Borg-Skala 15–16:** anstrengend = **Intensitätsstufe 3**
- Borg-Skala 17–18:** sehr anstrengend = **Intensitätsstufe 4**
- Borg-Skala 19–20:** sehr, sehr anstrengend = **Intensitätsstufe 5**

Laufen Sie jeweils in den Borg-Bereichen zwischen 7 bis 20 und messen Sie die Herzfrequenz, die dem entsprechenden Bereich entspricht. Welchen Puls haben Sie bei einer gefühlten 8 auf der Skala, welchen bei einer gefühlten 14? Und wie hoch ist das Maximum, das Sie auf gefühlter Stufe 20 erreichen können? So können Sie auf der Borg-Skala zwischen 7–20 Ihre persönlichen 5 Pulsbereiche definieren und Sie lernen, die Anstrengung gefühlsmässig einordnen zu können. Für die meisten Hobbysportler – vor allem all jene, die bislang immer im gleichen Dauermodus unterwegs sind – würden auch drei Stufen nach dem Ampelprinzip reichen: Die grüne Stufe für lockere Trainings, die orange für mittlere bis anstrengende Einheiten und die rote für sehr intensive und auszehrende Belastungen. Wichtig ist, den Körper in allen Bereichen zu fordern und die einzelnen Belastungen untereinander abzustimmen.



Füllen Sie die Trainingszeit mit den passenden Zutaten

# DER PLAN BIS ZUM GROSSEN ZIEL



Wie sollen Sie nun konkret vorgehen, wie muss und darf Ihr Training aussehen? Es ist einfacher als Sie denken. Definieren Sie Ihre wöchentlich zur Verfügung stehende Zeit und füllen Sie diese mit Mustertrainings in einer Art, die in der Zusammensetzung der einzelnen Faktoren dem dargestellten Kuchendiagramm (Seite 16) entspricht.

Ein Beispiel: Sie wenden mit 3 Trainingseinheiten 4 Stunden wöchentlich auf, also insgesamt 240 Minuten (ohne Umziehen/Duschen usw.). Entsprechend den prozentualen Vorgaben des Kuchendiagramms können Sie für die Tempohärte wöchentlich eine gute halbe Stunde aufwenden, also ein ganzes Training durchführen, bei dem die Tempohärte während dieser 30 Minuten zum Zuge kommt. Die anderen Faktoren wie Grundlagen, Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik und Beweglichkeit integrieren Sie anteilmässig auf die gleiche Art und wählen dazu ein entsprechendes Mustertraining aus. Wichtig: Die Mustertrainings

sind bloss grobe Vorgaben, die Sie jederzeit auf Ihre eigenen Bedürfnisse (etwas länger oder kürzer, Variation der Inhalte) anpassen können.

Versuchen Sie jedes einzelne Training unter einem Gesichtspunkt zu betrachten und bezüglich Intensität zu bewerten (locker, mittel, streng). Trainings mit harten Abschnitten (Intervalle, Tempo- und Hügeläufe) sollten mit einem Warm-up begonnen und mit einem Cool-down abgeschlossen werden. Planen Sie nach intensiven Einheiten genügend Erholung ein und als nächstes Training eine lockere Einheit. In der zweiten Woche können Sie die einzelnen Trainingsinhalte übernehmen, falls Sie Ihnen behagen, Sie können aber auch neue auswählen, die passen. Den Gesamtumfang können Sie wie erwähnt innerhalb der beiden Etappen von Woche zu Woche leicht steigern, wenn Sie möchten. Die 5. Woche sollten Sie es dann aber ruhiger angehen, damit Sie ausgeruht in die nächste Etappe starten können. **f**

## DAUERLÄUFE MUSTERTRAININGS

- Leichter Dauerlauf 30–60 Minuten Intensitätsstufe 1 oder 2.
- Mittlerer Dauerlauf 30–50 Minuten im Übergang von Intensitätsstufe 2 zu Stufe 3.
- Longjog 50–100 Minuten Intensitätsstufe 1–2
- Longjog 60–110 Minuten Intensitätsstufe 1
- Longjog 60–110 Minuten locker. Erste 40 Minuten Intensitätsstufe 1, den Rest Stufe 2.

## TEMPOHÄRTE MUSTERTRAININGS

- Schneller Dauerlauf 20 bis 30 Minuten Intensitätsstufe 3–4
- Schneller Dauerlauf 2 x 15 Minuten mit Tempo Intensitätsstufe 4, dazwischen 10min locker traben
- 40 Minuten Crescendo-Lauf (Steigerungslauf in Raten): In 4 Abschnitten das Tempo von Stufe 1 bis 4 steigern (pro Abschnitt rund 10 Minuten)
- Intensives Intervall 6–8 x 1 km schnell mit je 3 Minuten Trabpause
- Intensives Intervall 5 x 1 km schnell mit 4 Minuten Trabpause
- Intensives Intervall 8–10 x 300 m sehr schnell mit je 2–3 Minuten Trabpause
- Extensives Intervall 10–12 x 400 m schnell mit je 60–90 Sekunden Trabpause
- Extensives Intervall 10 x 300 Meter schnell mit einer Minute Gehpause
- Intervall-Pyramide 1, 2, 3, 4 und 5 min jeweils schnell mit 1–2min Pause dazwischen
- Intervall-Pyramide: 200 m/400 m/600 m/800 m/1000 m/1200 m/1000 m/800 m/600 m/400 m/200 m jeweils Stufe 3, dazwischen 2 Minuten Pause
- 4 x 3 km und 2 x 1 km schnell Stufe 4 mit 1,5–2 Minuten Trabpause

## SCHNELLIGKEIT MUSTERTRAININGS

- Steigerungslauf 6–10 x 80–100 m auf einer flachen Strasse mit je 1 Minute Trabpause dazwischen (am Ende der 100 m ist ein sehr schnelles Tempo erreicht)
- Auf der 400-m-Bahn: 6–10 Steigerungsläufe auf den Geraden, Trabpausen in den Kurven
- Sprints 8–10 x 200 m im 800-m-Maximaltempo mit je 200 m langsamer Trabpause
- 12–15 x 150 m im 400-m-Maximaltempo mit je 1 Minute langsamer Trabpause
- 10–12 Hügeläufe über 20 Sekunden sehr schnell und gleichmässig gelaufen mit 90 Sekunden Pause

## FAHRTSPIELE MUSTERTRAININGS

- Fahrtspiel mittel bis 60 Minuten
- Fahrtspiel intensiv bis 45 Minuten

## HÜGELLÄUFE MUSTERTRAININGS

- 12-mal 300 m zügig bergauf laufen. Dann Pause solange es braucht, bis man wieder locker an den Ausgangspunkt zurückgejoggt ist. Danach folgt erneut ein zügiger Hügellauf.
- Hügeläufe zwei Sätze à 6 bis 8 Läufe über 150 m möglichst schnell gelaufen

## STEIGERUNGSLÄUFE MUSTERTRAININGS

- 6–10 x 80–100 m auf einer flachen Strasse mit je 1 Minute Trabpause dazwischen
- Auf der 400-m-Bahn: 6–10 Steigerungsläufe auf den Geraden, Trabpausen in den Kurven

## ONLINE-TIPP

FIT for LIFE-Abbonnenten haben gratis Zugriff auf das umfangreiche Artikelarchiv unter [www.fitforlife.ch/archiv/login](http://www.fitforlife.ch/archiv/login)

Ein spezieller Artikel zum Laufstil findet sich unter [www.fitforlife.ch/archiv > Lauftechnik > Laufstil](http://www.fitforlife.ch/archiv/Lauftechnik/Laufstil) unter der Lupe.

## Etappe

# 1

### MUSTERWOCHE BEGINN ETAPPE 1 4 TRAININGS/WOCHE

<b>Montag</b>	Leichter Dauerlauf 50 min, Stufe 1, gegen Schluss 6–8 rund 20 Sekunden lange Steigerungsläufe
<b>Dienstag</b>	
<b>Mittwoch</b>	Fahrtspiel 60 min: Belastungsspitzen Stufe 4, dazwischen Stufe 1–2
<b>Donnerstag</b>	
<b>Freitag</b>	Tempowechsellauf 60 min alle 5 min Stufenwechsel von 2–3 zu 3–4 und wieder zurück zu 2–3
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	Schneller Dauerlauf 30 min, Stufe 4

### MUSTERWOCHE ENDE ETAPPE 1 4 TRAININGS/WOCHE

<b>Montag</b>	Leichter Dauerlauf 80 min, Stufe 1
<b>Dienstag</b>	
<b>Mittwoch</b>	Intervall 5 x 1 km schnell Stufe 4 mit jeweils 4 min Trabpause
<b>Donnerstag</b>	
<b>Freitag</b>	Mittlerer Dauerlauf 50 min, Stufe 3
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	Fahrtspiel 60 min hart

## Etappe

# 2

### MUSTERWOCHE BEGINN ETAPPE 2 4 TRAININGS/WOCHE

<b>Montag</b>	Leichter Dauerlauf 50 min, Stufe 2
<b>Dienstag</b>	
<b>Mittwoch</b>	40 min Crescendo-Lauf (Steigerungslauf in Raten): In 4 Abschnitten das Tempo von Stufe 1 bis 4 steigern (pro Abschnitt rund 10 min)
<b>Donnerstag</b>	
<b>Freitag</b>	Hügellauf 12 x 30 sec mit jeweils 1 min Pause
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	Mittlerer Dauerlauf 50–60 min Stufe 3

### MUSTERWOCHE ENDE ETAPPE 2 4 TRAININGS/WOCHE

<b>Montag</b>	Fahrtspiel 50 min, kurze Abschnitte Stufe 4, längere Abschnitte Stufe 3
<b>Dienstag</b>	
<b>Mittwoch</b>	Intervall 10 x 200 Meter schnell mit einer Minute Gehpause
<b>Donnerstag</b>	
<b>Freitag</b>	Leichter Dauerlauf 70 min Stufe 2
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	Schneller Dauerlauf 2 x 20 min mit Tempo Stufe 4, dazwischen 10 min locker traben

**Wichtig:** Nach intensiven Einheiten einen Ruhetag einlegen. Die einzelnen Trainings können beliebig in den individuellen Wochenplan eingebettet werden. Bei drei Trainings pro Woche nur eine intensive Einheit einplanen – die darf dafür dann streng sein.