

				FAST	Intervalle, Tempoläufe				
				FIT	Kraft, Koordination, Abwechslung				
				FREE	Dauerläufe				
Wichtig:			Die Anzahl der Trainingseinheiten ist das absolute Minimum. Je nach persönlicher Situation kann eine Einheit mehr pro Woche sinnvoll sein. Tage ohne Eintrag sind Ruhetage.						
			Marathon		über 4:30h		4:30 bis 3:30h		unter 3:30h
			Halbmarathon		über 2:00h		2:00 bis 1:40h		unter 1:40h
Woche 1	ab	22.01.2024							
			Montag						DL
			Dienstag		FIT / FREE		FIT / FREE		FIT / FREE
			Mittwoch						
			Donnerstag			Teilnahme im Trainingslager Ettenheim empfohlen			bis zu 120km in 3 Tagen möglich
			Freitag			Training von Grundlagenausdauer			
			Samstag oder Sonntag						
Woche 2	ab	29.01.2024							
			Montag						
			Dienstag		FAST		FAST / FIT		FAST
			Mittwoch						
			Donnerstag		FREE		FIT / FREE		FAST
			Freitag				DL		DL
			Samstag 03.02.		Leimentalerlauf		Leimentalerlauf		Leimentalerlauf 15km
Woche 3	ab	05.02.2024							
			Montag						DL
			Dienstag		FIT		FAST / FIT		FAST
			Mittwoch						
			Donnerstag		FIT / FREE		FIT / FREE		FAST / FREE
			Freitag				DL		DL
			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog
Woche 4	ab	12.02.2024							
			Montag						DL
			Dienstag		FIT / FREE		FAST / FIT		FAST
			Mittwoch						
			Donnerstag		FREE		FIT / FREE		FAST
			Freitag				DL		DL

			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog	
Erholungswoche 5	ab	19.02.2024								
			Montag						DL	
			Dienstag		FIT / FREE		FIT / FREE		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag		FREE		FREE		FREE	
			Freitag							
			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog	
Woche 6	ab	26.02.2024								
			Montag						DL	
			Dienstag		FAST		FAST / FIT		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag		FREE		FIT / FREE		FAST	
			Freitag				DL		DL	
			Sonntag 03.03.		Rheinfelder Lauftag		Rheinfelder Lauftag		Rheinfelder Lauftag	10km oder 21,1km
Woche 7	ab	04.03.2024								
			Montag						DL	
			Dienstag		FIT		FAST / FIT		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag		FIT / FREE		FIT / FREE		FAST / FREE	
			Freitag				DL		DL	
			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog	
Woche 8	ab	11.03.2024								
			Montag						DL	
			Dienstag		FIT / FREE		FAST / FIT		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag		FREE		FIT / FREE		FAST	
			Freitag				DL		DL	
			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog	
Erholungswoche 9	ab	18.03.2024								
			Montag						DL	
			Dienstag		FIT / FREE		FIT / FREE		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag		FREE		FREE		FREE	
			Freitag				DL		DL	
			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog	
Woche 10	ab	25.03.2024								
			Montag						DL	

			Dienstag		FREE		FREE		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag		FAST		FAST / FIT		FAST	
			Freitag				DL		DL	
			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog	
Woche 11	ab	01.04.2024								
			Montag						DL	
			Dienstag		FIT		FAST / FIT		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag		FIT / FREE		FIT / FREE		FAST / FREE	
			Freitag				DL		DL	
			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog	
Woche 12	ab	08.04.2024								
			Montag						DL	
			Dienstag		FIT / FREE		FAST / FIT		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag		FREE		FIT / FREE		FREE	
			Freitag				DL		DL	
			Samstag oder Sonntag		Longjog		Longjog		Longjog	
WETTKAMPFWOCHE 13	ab	15.04.2024								
			Montag						DL	
			Dienstag		FIT		FIT		FAST	
			Mittwoch							
			Donnerstag				FREE		FREE	
			Freitag							
			Sonntag, 21.04.		Wettkampf		Wettkampf		Wettkampf	
										25.01.2024

	Wien 1	Wien 2	Wien 3
Marathon	über 4:30h	4:30 bis 3:30h	unter 3:30h
Wichtig	Allgemein ist es wichtig, eine Progression im Trainingsverlauf zu haben, sprich langsam zu steigern, von Woche zu Woche. Wird Umfang gesteigert, muss nicht auch Intensität gesteigert werden. Wird Intensität gesteigert, muss nicht noch Umfang gesteigert werden. Zudem sollten Erholungswochen auch als Erholungswochen gelebet werden. Wichtig ist, dass ihr euch in der Trainingszeit ausreichend und reichhaltig ernährt, und auf Erholung mit gutem Schlaf achtet.		
Krafttraining	Führt in der Woche mind. 1 Krafttraining durch, um die grossen Muskelgruppen, den Rumpf und die Beine zu kräftigen. Das kann auch bspw. in einem Training in der FIT Gruppe bei Sabine sein, wenn sie ein solches anbietet. Dies ist sehr wichtig für die Verletzungsprophylaxe.		
Dauerlauf (DL)	Lockere Dauerläufe 45'-60' zu Beginn, dann auf 60'-75' ausbauen	Lockere Dauerläufe 45'-60' zu Beginn, dann auf 60'-75' ausbauen	Lockere Dauerläufe 60'-75'
Long Run (LR)	Lockere Long Runs, zu Beginn 90', dann steigern über 105' - 120' - 150'	Lockere Long Runs, zu Beginn 90', dann steigern über 105' - 120' - 150'	Long Runs, zu Beginn 90', dann steigern über 105' - 120' - 150' (bei Bedarf bis 180') Mit der Zeit Variationen in die Longruns einbauen, Abschnitte Marathontempo und Abschnitte Halbmarathontempo. Bspw. zu Beginn, letzte 10' Marathontempo, dann 2x15' Marathontempo, dann 30-45' Marathontempo einbauen Auch mal 15' Marathontempo + 15' Halbmarathontempo etc.
	Wichtig Longruns: testet und nutzt Verpflegung, dass ihr diese auch verträgt. Schaut, was in Wien angeboten wird, bzw. testet, ob ihr noch selber was dabei habt. Ein lockerer langer Lauf kann auch bewusst mal ohne Verpflegung stattfinden, jedoch alles mit Variationen und um die Magenverträglichkeit zu testen, sowie um mehr Energie zu haben, unbedingt auch verpflegen.		
Halbmarathon	über 2:00h	2:00 bis 1:40h	unter 1:40h
Wichtig	Allgemein ist es wichtig, eine Progression im Trainingsverlauf zu haben, sprich langsam zu steigern, von Woche zu Woche. Wird Umfang gesteigert, muss nicht auch Intensität gesteigert werden. Wird Intensität gesteigert, muss nicht noch Umfang gesteigert werden. Zudem sollten Erholungswochen auch als Erholungswochen gelebet werden. Wichtig ist, dass ihr euch in der Trainingszeit ausreichend und reichhaltig ernährt, und auf Erholung mit gutem Schlaf achtet.		
Krafttraining	Führt in der Woche mind. 1 Krafttraining durch, um die grossen Muskelgruppen, den Rumpf und die Beine zu kräftigen. Das kann auch bspw. in einem Training in der FIT Gruppe bei Sabine sein, wenn sie ein solches anbietet.		
Dauerläufe (DL)	Lockere Dauerläufe, zu Beginn 45'-60', dann 60-75'	Lockere Dauerläufe, zu Beginn 45'-60', dann 60-75'	Lockere Dauerläufe, 45'-75'
Long Run (LR)	Lockere Long Runs, zu Beginn 60', dann steigern über 75' - 90' -105' -120'	Lockere Long Runs, zu Beginn 60', dann steigern über 75' - 90' -105' -120'	Wenn es sich gut anfühlt und in einer Woche keine Steigerung gemacht wird, können auch Tempowechsel eingebaut werden, mit Abschnitten von bspw. 15-30' Halbmarathonpace, oder 2x20min Long Runs 80'-120', mit der Zeit Tempovariationen einbauen Bspw. 15'-30' Halbmarathontempo Auch mal 15' 10km Tempo einbauen
	Wichtig Longruns >90min: testet und nutzt Verpflegung, dass ihr diese auch trägt. Schaut, was in Wien angeboten wird, bzw. testet, ob ihr noch selber was dabei habt. Ein lockerer langer Lauf kann auch bewusst mal ohne Verpflegung stattfinden, jedoch alles mit Variationen und um die Magenverträglichkeit zu testen, sowie um mehr Energie zu haben, unbedingt auch verpflegen. Das ganze zählt v.a. auch, wenn ihr >75' v.a. aber über 90' Zielzeit habt		
25.01.2024			