



① Trainingsbeispiel: Erholungswoche, Ausdauer/Kraft

Haupttraining 3–4 Einheiten

Haupttraining 5–7 Einheiten

Ergänzung/Erholung

MO		50 min LDL	3–5 Steigerungen	15 min Stretching
DI	50 min LDL, dazw. Sprünge, evtl. Circuit	50–60 min LDL, dazw. Sprünge, evtl. Circuit	5 Steigerungen	15 min Kraftgymnastik
MI				ev. Sauna/Massage
DO	50 min LDL, dazw. 2 x 3 min SDL/2 min TrP	60 min LDL, dazw. 3 x 3 min SDL/90 sek TrP		15 min Stretching
FR			ev. Schwimmen	
SA		80 min LDL, dazwischen Sprünge	5 Steigerungen	15 min Kraftgymnastik
SO	60-80 min LDL, dazwischen Sprünge	2–3 h Velo fahren	15 min Stretching	

② Trainingsbeispiel: mittlere Woche, Ausdauer/Stehvermögen

Haupttraining 3–4 Einheiten

Haupttraining 5–7 Einheiten

Ergänzung/Erholung

MO		60 min LDL	5 Steigerungen	
DI	50 min LDL, dazw. 2 x 4 min SDL/2 min TrP	75 min LDL, dazw. 3 x 4 min SDL/2 min TrP	3 Steigerungen	15 min Stretching
MI		ev. Velo fahren	15 min Kraftgymnastik	ev. Sauna/Massage
DO	60 min LDL, dazwischen 10 min DL	60 min LDL, dazw. 2 x 10 min MDL/3 min TrP		15 min Stretching
FR		ev. Schwimmen		
SA	ev. 2–3 h Velo fahren	100–120 min LDL	5 Steigerungen	20 min Stretching
SO	80-90 min LDL	20 LDL, Fahrtspiel, 20 min LDL	5 Steigerungen	15 min Stretching

③ Trainingsbeispiel: harte Woche, Vorwettkampf

Haupttraining 3–4 Einheiten

Haupttraining 5–7 Einheiten

Ergänzung/Erholung

MO		60 min LDL		15 min Stretching
DI	75 min LDL, dazw. 2 x 10 min MDL/4 min TrP	75 min LDL, dazw. 5 x 5 min SDL/2 min TrP	3 Steigerungen	15 min Stretching
MI		50 min LDL	6 Steigerungen	ev. Sauna/Massage
DO	60 min LDL	90 min LDL, dazw. 2 x 20 min MDL/5 min TrP	5 Steigerungen	15 min Stretching
FR		50 min LDL	8 Steigerungen	15 min Stretching
SA	120–135 min LDL	135 min LDL	5 Steigerungen	20 min Stretching
SO	20 min LDL, Fahrtspiel, 15 min LDL	20 LDL, Fahrtspiel, 20 min LDL		15 min Stretching

④ Trainingsbeispiel: Wettkampfwochen

Haupttraining 3–4 Einheiten

Haupttraining 5–7 Einheiten

Ergänzung/Erholung

MO		40 min LDL	3 Steigerungen	15 min Stretching
DI	50 min LDL, dazwischen 3 min MD	60 min LDL, dazwischen 5 min MDL		15 min Stretching
MI				ev. Sauna/Massage
DO	40 min LDL	50 min LDL	5 Steigerungen	15 min Stretching
FR				
SA	20 min LDL	20 min LDL	2 Steigerungen	15 min Stretching
SO	Marathon 42,195 km	Marathon 42,195 km		

Abkürzungen

LDL	lockerer Dauerlauf	SDL	schneller Dauerlauf	MDL	mittlerer Dauerlauf	TrP	Trabpausen
------------	--------------------	------------	---------------------	------------	---------------------	------------	------------