

Fuchsburglauf – 27.06.26

12 Wochenplan powered by SPORTZIEGE → Trainingstart: 06.04.26

Voraussetzung (wichtig): aktuell ca. 10 km \leq 41:30 oder 5 km \leq 19:45.
Ziel ist 3:55–3:58/km am Wettkampftag.

Ziel & Trainingspaces

WK-Pace: 3:55–4:00

Pace-Zonen

- E (locker): 4:45–5:15
- M (zügig): 4:20–4:30
- T (Schwelle): 4:00–4:05
- WK: 3:55–4:00
- I (Intervalle): 3:25–3:40

Wochenstruktur (Belastungswochen)

- Mo: Krafttraining (Full Body)
- Di: Lauf 1 – locker
- Mi: Yoga
- Do: Lauf 2 – Qualität (T / I)
- Fr: Krafttraining (Full Body)
- Sa: Lauf 3 – locker / zügig
- So: Lauf 4 – Long Run

BLOCK 1 – Wochen 1–3

Ziel: Aerobe Basis + Schwelle stabilisieren

Woche 1

- Di: 9 km E @ 5:05
- Do: 5 × 1 km @ 4:05, 400 m trab
- Sa: 7 km E @ 5:00
- So: 13 km E @ 4:55

Woche 2

- Di: 10 km E @ 5:00
- Do: 6 km TDL @ 4:05
- Sa: 8 km M @ 4:25
- So: 14 km E @ 4:50

Woche 3

- Di: 11 km E @ 4:55
- Do: 6 × 1 km @ 4:00, 400 m trab
- Sa: 8 km M @ 4:25
- So: 15 km E @ 4:50

Woche 4 – Restweek

Umfang –40 % | Yoga 2× | Kraft 1× leicht

- Di: 8 km E @ 5:15
- Do: Technikeinheit
 - 10 min Warm-up
 - Kniehebeläufe
 - Skippings
 - Anfersen
 - Hopslerlauf
 - 4–6 Steigerungsläufe
 - 10 min Cool-down
- So: 10 km E @ 5:10

BLOCK 2 – Wochen 5–7

Ziel: Schwelle ↑, Umfang ↑

Woche 5

- Di: 11 km E @ 4:55
- Do: 8 km TDL @ 4:00–4:05
- Sa: 9 km M @ 4:20
- So: 15 km E @ 4:45

Woche 6

- Di: 12 km E @ 4:50
- Do: 6 × 1 km @ 3:55–4:00, 400 m trab
- Sa: 9 km M @ 4:20
- So: 16 km E @ 4:45

Woche 7

- Di: 11 km E @ 4:55
- Do: 2 × 4 km @ 4:00, 1 km locker
- Sa: 8 km E @ 5:05
- So: 17 km E @ 4:45

Woche 8 – Restweek

- Yoga: 2×
- Kraft: 1× moderat
- Di: 8 km E @ 5:15
- Do: Technikeinheit (wie Woche 4)
- So: 11 km E @ 5:05

BLOCK 3 – Wochen 9–11

Ziel: VO₂max + WK-Spezifik (sub 40!)

Woche 9

- Di: 12 km E @ 4:50
- Do: 5 × 1 km @ 3:45–3:50, 400 m trab
- Sa: 9 km M @ 4:20
- So: 16 km E @ 4:45

Woche 10

- Di: 13 km E @ 4:45
- Do: 10 km TDL @ 3:58–4:02
- Sa: 8 km E @ 5:05
- So: 18 km E @ 4:45

Woche 11

- Di: 10 km E @ 5:00
- Do: 3 × 3 km @ 3:58–4:00, 1 km locker
- Sa: 6 km E @ 5:10
- So: 14 km E @ 4:55

Woche 12 – Taper & Wettkampf

Frische maximieren

- Yoga: 1–2× locker
- Kraft: 1× sehr leicht (keine schweren Beine)
- Di: 5 km locker + 4 × 400 m @ 3:30–3:35
- Do: RUHETAG
- Fr: 4 km sehr locker
- Sa: 10 km Wettkampf @ 3:55–3:58

Krafttraining – Full Body (2×/Woche)

3–4 Sätze | 4–6 Wdh | RIR 2–3

- Squats
- Bulgarian Split Squats
- Hip Thrusts
- Bankdrücken
- Schulterdrücken
- Vorgebeugtes Rudern

Restweek:

- 1 Einheit
- –40–50 % Volumen

Der Coach sagt: „Deine Sub-40-Regeln (entscheidend)“

- Easy bleibt easy – sonst kein Fortschritt
- Qualität nie an müden Tagen erzwingen
- Technik-Weeks = Effizienz ohne Stress
- Schlaf + Carbs + Konstanz = Erfolg

*Wenn du eine individuelle Vorbereitung, mit personalisiertem Plan wünschst, dann schreibe mich gerne an.
Mit dem Code „Fuchsburglauf“ erhältst du 10% Nachlass.*

Benny: sportziege@gmail.com