

Fuchsburglauf – 27.06.26

12 Wochenplan powered by SPORTZIEGE → Trainingstart: 06.04.26

Voraussetzung: aktuell ca. 10 km 46–48 min oder 5 km ~22 min.

Ziel & Pace-Zonen

WK-Pace: 4:30 min/km

- Locker (E): 5:30–6:00
- Zügig (M): 4:55–5:05
- Schwelle (T): 4:35–4:40
- WK: 4:30
- Intervalle (I): 4:05–4:15

Wochenstruktur (Belastungswochen)

Mo: Kraft Full Body

Di: Lauf locker

Mi: Yoga

Do: Lauf Qualität (T / I)

Sa: optional lockerer Lauf

So: Long Run

(Wenn nur 3 Läufe → Samstag weglassen)

BLOCK 1 – Wochen 1–3

Ziel: Grundlagenausdauer + erste Temporeize

Woche 1

- Di: 7 km E @ 5:50
- Do: 4 × 1 km @ 4:40, 400 m trab
- Sa (optional): 5 km E @ 5:45
- So: 10 km E @ 5:45

Woche 2

- Di: 8 km E @ 5:45
- Do: 5 km TDL @ 4:40
- Sa: 6 km M @ 5:00
- So: 11 km E @ 5:40

Woche 3

- Di: 9 km E @ 5:40
- Do: 5 × 1 km @ 4:35, 400 m trab
- Sa: 6 km E @ 5:45
- So: 12 km E @ 5:40

Woche 4 – Restweek

Umfang –35–40 % | Yoga 2× | Kraft 1× leicht

- Di: 7 km E @ 6:00
- Do: Technikeinheit
 - 10 min Warm-up
 - Kniehebeläufe
 - Skippings
 - Anfersen
 - Hopslerlauf
 - 4–6 Steigerungsläufe
 - 10 min Cool-down
- So: 9 km E @ 5:55

BLOCK 2 – Wochen 5–7

Ziel: Schwelle stabilisieren, Umfang erhöhen

Woche 5

- Di: 9 km E @ 5:40
- Do: 6 km TDL @ 4:35
- Sa: 7 km M @ 4:55
- So: 12 km E @ 5:35

Woche 6

- Di: 10 km E @ 5:35
- Do: 6 × 1 km @ 4:30, 400 m trab
- Sa: 7 km E @ 5:45
- So: 13 km E @ 5:35

Woche 7

- Di: 9 km E @ 5:40
- Do: 2 × 3 km @ 4:35, 800 m locker
- Sa: 6 km E @ 5:50
- So: 14 km E @ 5:35

Woche 8 – Restweek

- Yoga: 2×
- Kraft: 1× moderat
- Di: 7 km E @ 6:00
- Do: Technikeinheit (wie Woche 4)
- So: 10 km E @ 5:55

BLOCK 3 – Wochen 9–11

Ziel: WK-Pace festigen (sub 45)

Woche 9

- Di: 10 km E @ 5:35
- Do: 5 × 1 km @ 4:25–4:30, 400 m trab
- Sa: 7 km M @ 4:55
- So: 13 km E @ 5:30

Woche 10

- Di: 11 km E @ 5:30
- Do: 8 km TDL @ 4:30–4:35
- Sa: 6 km E @ 5:50
- So: 14–15 km E @ 5:30

Woche 11

- Di: 9 km E @ 5:40
- Do: 3 × 2 km @ 4:30, 600 m locker
- Sa: 5 km E @ 6:00
- So: 11 km E @ 5:45

Woche 12 – Taper & Wettkampf

Frische > Umfang

- Yoga: 1–2× locker
- Kraft: 1× sehr leicht
- Di: 5 km locker + 4 × 400 m @ 4:10
- Do: RUHETAG
- Fr: 4 km sehr locker
- Sa: 10 km Wettkampf @ 4:25–4:30

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-45-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