

# Fuchsburglauf – 27.06.26

*12 Wochenplan powered by SPORTZIEGE → Trainingstart: 06.04.26*

Voraussetzung: aktuell ca. 10 km 52–55 min oder 5 km ~24 min.

## Ziel & Trainingspaces

Wettkampfpacer (WK): 5:00 min/km

Pace-Zonen

- Locker (E): 6:00–6:30
- Zügig (M): 5:25–5:35
- Schwelle (T): 5:05–5:10
- WK: 5:00
- Intervalle (I): 4:35–4:45

## Wochenstruktur (Belastungswochen)

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

# BLOCK 1 – Wochen 1–3

Ziel: Grundlagenausdauer + erste Temporeize

## Woche 1

- Di: 6 km E @ 6:20
- Do: 4 × 1 km @ 5:15, 400 m trab
- So: 9 km E @ 6:15

## Woche 2

- Di: 7 km E @ 6:15
- Do: 5 km TDL @ 5:15
- So: 10 km E @ 6:10

## Woche 3

- Di: 8 km E @ 6:10
- Do: 5 × 1 km @ 5:10, 400 m trab
- So: 11 km E @ 6:05

## Woche 4 – Restweek

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

- Di: 6 km E @ 6:30
- Do: Technikeinheit
  - 10 min Warm-up
  - Kniehebeläufe
  - Skippings
  - Anfersen
  - Hopserlauf
  - 4–6 Steigerungsläufe
  - 10 min Cool-down
- So: 8 km E @ 6:25

# BLOCK 2 – Wochen 5–7

Ziel: Schwelle stabilisieren, Umfang erhöhen

## Woche 5

- Di: 8 km E @ 6:05
- Do: 6 km TDL @ 5:10
- So: 11 km E @ 6:00

## Woche 6

- Di: 9 km E @ 6:00
- Do: 6 × 1 km @ 5:00–5:05, 400 m trab
- So: 12 km E @ 6:00

## Woche 7

- Di: 8 km E @ 6:05
- Do: 2 × 3 km @ 5:05, 800 m locker
- So: 13 km E @ 6:00

## Woche 8 – Restweek

- Yoga: 2×
- Kraft: 1× moderat
- Di: 7 km E @ 6:30
- Do: Technikeinheit (wie Woche 4)
- So: 9 km E @ 6:25

# BLOCK 3 – Wochen 9–11

Ziel: WK-Pace festigen (sub 50)

## Woche 9

- Di: 9 km E @ 6:00
- Do: 5 × 1 km @ 5:00, 400 m trab
- So: 12 km E @ 5:55

## Woche 10

- Di: 10 km E @ 5:55
- Do: 7 km TDL @ 5:00–5:05
- So: 13–14 km E @ 5:55

## Woche 11

- Di: 8 km E @ 6:05
- Do: 3 × 2 km @ 5:00, 600 m locker
- So: 10 km E @ 6:05

## Woche 12 – Taper & Wettkampf

Frische > Umfang

- Yoga: 1–2× locker
- Kraft: 1× sehr leicht
- Di: 5 km locker + 4 × 400 m @ 4:40
- Do: RUHETAG
- Sa: 10 km Wettkampf @ 4:55–5:00

# 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-50-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](mailto:sportziege@gmail.com)*