

Fuchsburglauf – 27.06.26

12 Wochenplan powered by SPORTZIEGE → Trainingstart: 06.04.26

Voraussetzung: aktuell ca. 10 km 62–65 min oder 5 km ~29–30 min.

Ziel & Trainingspaces

Wettkampfpaces (WK): 6:00 min/km

Pace-Zonen

- Locker (E): 6:50–7:30
- Zügig (M): 6:15–6:25
- Schwelle (T): 6:05–6:10
- WK: 6:00
- Intervalle (I): 5:30–5:40

Wochenstruktur (Belastungswochen)

Variante mit 3 Läufen (empfohlen):

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

Variante mit 2 Läufen:

- Dienstag oder Donnerstag weglassen

BLOCK 1 – Wochen 1–3

Ziel: Grundlagenausdauer & Laufökonomie

Woche 1

- Di: 5 km E @ 7:15
- Do: 3 × 1 km @ 6:20, 400 m locker
- So: 7 km E @ 7:10

Woche 2

- Di: 6 km E @ 7:10
- Do: 4 km TDL @ 6:20
- So: 8 km E @ 7:05

Woche 3

- Di: 7 km E @ 7:05
- Do: 4 × 1 km @ 6:15, 400 m locker
- So: 9 km E @ 7:00

Woche 4 – Restweek

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

- Di: 5 km E @ 7:30
- Do: Technikeinheit
 - 10 min Warm-up
 - Kniehebeläufe
 - Skippings
 - Anfersen
 - Hopslerlauf
 - 4–6 Steigerungsläufe
 - 10 min Cool-down
- So: 6–7 km E @ 7:25

(Bei nur 1 Lauf → Sonntag behalten)

BLOCK 2 – Wochen 5–7

Ziel: Schwelle & Länge erhöhen

Woche 5

- Di: 7 km E @ 7:00
- Do: 5 km TDL @ 6:15
- So: 9 km E @ 6:55

Woche 6

- Di: 8 km E @ 6:55
- Do: 5 × 1 km @ 6:05–6:10, 400 m locker
- So: 10 km E @ 6:55

Woche 7

- Di: 7 km E @ 7:00
- Do: 2 × 3 km @ 6:10, 800 m locker
- So: 11 km E @ 6:55

Woche 8 – Restweek

- Yoga: 2×
- Kraft: 1× moderat
- Di: 6 km E @ 7:30
- Do: Technikeinheit (wie Woche 4)
- So: 7–8 km E @ 7:25

BLOCK 3 – Wochen 9–11

Ziel: WK-Pace festigen (sub 60)

Woche 9

- Di: 8 km E @ 6:55
- Do: 4 × 1 km @ 6:00, 400 m locker
- So: 10 km E @ 6:50

Woche 10

- Di: 9 km E @ 6:50
- Do: 6 km TDL @ 6:05
- So: 11–12 km E @ 6:50

Woche 11

- Di: 7 km E @ 7:00
- Do: 3 × 2 km @ 6:00, 600 m locker
- So: 9 km E @ 7:05

Woche 12 – Taper & Wettkampf

Erholen + Spannung halten

- Yoga: 1–2× locker
- Kraft: 1× sehr leicht
- Di: 4 km locker + 4 × 400 m @ 5:35
- Do: RUHETAG
- Sa: 10 km Wettkampf @ 5:55–6:00

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-60-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