

Fuchsburglauf – 27.06.26

12 Wochenplan powered by SPORTZIEGE → Trainingstart: 06.04.26

Voraussetzung: aktuell ca. 10 km 73–75 min oder 5 km ~34–35 min.

Ziel & Trainingspaces

Wettkampfpacer (WK): 7:00 min/km

Pace-Zonen

- Locker (E): 7:45–8:30
- Zügig (M): 7:10–7:20
- Tempo / Schwelle (T): 6:55–7:05
- WK: 7:00
- Kurze Intervalle (I): 6:30–6:45

Wochenstruktur (Belastungswochen)

- Mo: Krafttraining Full Body
- Mi: Yoga
- Do: Lauf 1 – locker / Tempo
- So: Lauf 2 – Long Run

Restweek:

- Yoga 2×
- Kraft 1× leicht
- 1 Lauf + 1 Technikeinheit

BLOCK 1 – Wochen 1–3

Ziel: Grundlagenausdauer & saubere Bewegung

Woche 1

- Do: 5 km E @ 8:15
- So: 6 km E @ 8:10

Woche 2

- Do: 5 km E @ 8:10 + 3 × 1 min @ 7:15
- So: 7 km E @ 8:05

Woche 3

- Do: 6 km E @ 8:05
- So: 8 km E @ 8:00

Woche 4 – Restweek

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

- Do: 5 km E @ 8:30
- Sa oder So: Technikeinheit
 - 10 min Warm-up
 - Kniehebeläufe
 - Skippings
 - Anfersen
 - Hopslerlauf
 - 4–6 Steigerungsläufe
 - 10 min Cool-down

BLOCK 2 – Wochen 5–7

Ziel: Länge & erstes Tempo

Woche 5

- Do: 6 km E @ 8:00
- So: 8 km E @ 7:55

Woche 6

- Do: 5 km TDL @ 7:10
- So: 9 km E @ 7:55

Woche 7

- Do: 6 km E @ 7:55 + 4 × 1 min @ 7:00
- So: 10 km E @ 7:50

Woche 8 – Restweek

- Yoga: 2×
- Kraft: 1× moderat
- Do: 5 km E @ 8:25
- Sa oder So: Technikeinheit (wie Woche 4)

BLOCK 3 – Wochen 9–11

Ziel: WK-Pace festigen (7:00)

Woche 9

- Do: 6 km E @ 7:50
- So: 9 km E @ 7:45

Woche 10

- Do: 6 km TDL @ 7:05
- So: 10–11 km E @ 7:45

Woche 11

- Do: 5 km E @ 8:00 + 3 × 2 min @ 7:00
- So: 8 km E @ 8:00

Woche 12 – Taper & Wettkampf

Erholung + Sicherheit

- Yoga: 1–2× locker
- Kraft: 1× sehr leicht
- Di: 4–5 km E @ 8:20
- Sa: 10 km Wettkampf @ 6:55–7:00

Krafttraining – Full Body (2×/Woche)

3 Sätze | 6–8 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-70-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