

Laufen Niveau fortgeschrittene Läufer				
	Overload		Tapering	
	3 Wochen vor Gigathlon	2 Wochen vor Gigathlon	1 Woche vor Gigathlon	Gigathlonwoche
Einheit 1	Tempoläufe Intensiv 15' Einlaufen locker 10' schnell- 3' Trabpause 7' schnell- 2' Trabpause 4' schnell- 1' Trabpause 15' Auslaufen locker	Intervall (Bahn) 15' Einlaufen locker 6 x 1200 schnell- 400 m Trabpause -> Versuche die 1200 mit konstantem Tempo zu laufen; Kontrolle anhand 400 m Durchgangszeiten! 15' locker auslaufen	Intervall 10' einlaufen locker 8x 1' mittel/1' schnell/ 1' locker 10' auslaufen	Intervall 10' einlaufen locker 8x 1' schnell / 1' locker 10' auslaufen
Einheit 2	Dauerlauf mit Steigerungsläufen 60' Dauerlauf locker, darin eingebaut 6-10 Steigerungsläufe (nicht bis max Tempo) über 15"	Dauerlauf mit Tempo 75' Dauerlauf darin eingebaut 3x 10-15' Mitteltempo, Rest locker	Dauerlauf mit Steigerungsläufen 45' Dauerlauf locker, darin eingebaut 3-6 Steigerungsläufe (nicht bis max Tempo) über 15"	Dauerlauf mit Steigerungsläufen 30' Dauerlauf locker, darin eingebaut 3-6 Steigerungsläufe (nicht bis max Tempo) über 15"
Einheit 3	Longjogg 90- 120' Dauerlauf Intensität: locker	Longjogg 90- 120' Dauerlauf (Plus 10-20' zu Vorwoche) Intensität: locker	Dauerlauf 60' nicht länger ! Intensität: locker	keine 3. Einheit
Tipp	Bei einer Einheit müssen mind. 30' Abwärtslaufen eingebaut werden (Ideal beim Longjogg oder DL)		Die Intervall-Einheit von der Wettkampfwoche am Montag oder Dienstag machen... Danach nicht mehr!	