

Woche 5: 2 bis 3 Trainings

- 1 Long Jog 70 bis 90 Min
- 2 Dauerlauf 50 bis 60 Min + 3 bis 5 Koordinationsläufe (Pause [P]: 1 Min)
- 3 Dauerlauf 50 Min + 5 Hügelsprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)

1 Der Aufbau eines Fundaments steht in dieser Phase im Zentrum. Der lange ruhige Lauf sorgt für eine Verbesserung der Ausdauer und Optimierung der Fettverbrennung.

2 Es handelt sich um einen zügigen Dauerlauf, der insbesondere die Bewegungsökonomie verbessern soll. Die abschliessenden Koordinationsläufe optimieren das muskuläre Zusammenspiel.

3 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:45 statt 6:00). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden ausführen an einem steilen Hügel mit 2 Min Pause.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	2		3			1

Woche 5: 4 bis 6 Trainings

- 1 Long Jog 90 Min
- 2 Dauerlauf 60 Min + 5 Hügelsprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)
- 3 Intervall 8×3 Min (P: 2 Min) + 3×1 Min (P: 1 Min)
- 4 Dauerlauf 60 Min + 3 bis 5 Koordinationsläufe
- 5 Mitteltempo 2×20 Min (P: 3 Min)
- 6 Regeneration 50 Min + 3 Steigerungsläufe

1 Der Aufbau eines Fundaments steht in dieser Phase im Zentrum. Der lange ruhige Lauf sorgt für eine Verbesserung der Ausdauer und Optimierung der Fettverbrennung.

2 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:00 statt 5:15). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden ausführen an einem steilen Hügel mit 2 Min Pause.

3 Das Tempo während den 3 Min sollte unterhalb der anaeroben Schwelle liegen. Die 1-Min-Belastungen dürfen intensiver sein. Idealerweise läuft man das Training auf Asphalt und auf einem flachen Parcours.

4 Es handelt sich um einen zügigen Dauerlauf, der insbesondere die Bewegungsökonomie verbessern soll. Die abschliessenden Koordinationsläufe optimieren das muskuläre Zusammenspiel.

5 Diese mittlere Belastung ist ein entscheidendes Mosaiksteinchen. Belastungen in diesem Bereich optimieren den aeroben Support im Wettkampf. Es gilt ein Tempo zu wählen, das man im äussersten Notfall 90 bis 120 Minuten durchhalten kann.

6 Dieser regenerative Dauerlauf findet am Tag nach dem Intervall statt. Ganz ruhig und entspannt laufen.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
2	3	6	4		5	1

Woche 4: 2 bis 3 Trainings

- 1 Long Jog 90 bis 105 Min
- 2 Intervall 7×3 Min (Pause: 2 Min) + 3×1 Min (Pause: 1 Min)
- 3 Dauerlauf 60 Min und 5 Hügelsprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)

1 Ein optimaler Reiz zur Vergrösserung des «Tanks». Laufen Sie ruhig und entspannt. Das Tempo steht im Hintergrund, viel wichtiger ist die ausgedehnte Herz-Kreislauf-Belastung.

2 Das Tempo während den 3 Min sollte so gewählt werden, dass es im äussersten Notfall mindestens 30 bis maximal 45 Minuten durchgehalten werden kann. Idealerweise läuft man dieses Training auf Asphalt und auf einem flachen bis leicht welligen Parcours. Die 1-Min-Belastungen sollten etwas schneller sein als das Wettkampftempo und möglichst leicht bergauf gehen. Während der Pause locker zurückjoggen.

3 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:45 statt 6:00). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden ausführen an einem steilen Hügel mit 2 min Pause.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	2		3			1

Woche 4: 4 bis 6 Trainings

- 1 Long Jog 105 Min
- 2 Dauerlauf 70 Min + 5 Hügelsprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)
- 3 Intervall 5×6 Min (P: 2 Min) + 6×30 sec (P: 1 Min)
- 4 Dauerlauf 70 Min + 3 bis 5 Koordinationsläufe
- 5 Mitteltempo 1×30 Min
- 6 Regeneration 45 Min + 3 Steigerungsläufe

1 Diese Phase des Jahres ist ideal, um lange Läufe durchzuführen. Sie sind der optimale Reiz zur Vergrösserung des «Tanks».

2 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:00 statt 5:15). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden ausführen an einem steilen Hügel mit 2 Min Pause.

3 Das Tempo während den 6 Min sollte unterhalb der anaeroben Schwelle liegen und in etwa dem 10-km-Wettkampftempo entsprechen. Die 30-Sekunden-Belastungen müssen intensiver sein. Idealerweise läuft man das Training auf Asphalt und auf einem flachen Parcours.

4 Es handelt sich um einen zügigen Dauerlauf, der insbesondere die Bewegungsökonomie verbessern soll. Die abschliessenden Koordinationsläufe optimieren das muskuläre Zusammenspiel.

5 Ein Schlüsseltraining nicht nur im Grundlagentraining, sondern während dem ganzen Jahr. Diese mittlere Belastung gewährleistet den aeroben Support im Wettkampf. Es gilt ein Tempo zu wählen, das man im äussersten Notfall 90 bis 120 Minuten durchhalten kann.

6 Dieser regenerative Dauerlauf findet am Tag nach dem Intervall statt. Ganz ruhig und entspannt laufen.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
2	3	6	4		5	1



FOTO: PHOTOPRESS

Woche 3: 2 bis 3 Trainings

- 1A Basler Stadtlauf (www.stadtlauf.ch)
- 1B Long Jog 90 bis 120 Min
- 2 Intervall: 4×4 Min (P: 2 Min) + 3×1 Min (P: 1 Min)
- 3 Dauerlauf: 50 Min + 5 Hügelsprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)

1A Am Ende dieser dritten Vorbereitungswoche steht bereits der Basler Stadtlauf an, aufgrund seiner Streckenführung und des Starts bei Dunkelheit nicht ganz einfach zu laufen. Ein vorsichtiger Start ist angebracht, was aufgrund der abfallenden Meter in der Freie Strasse alles andere als einfach umzusetzen ist. Wer zu schnell startet, büsst es spätestens auf der zweiten Runde in der Steigung auf der Wettsteinbrücke. Unser Tipp: Vorsichtiger Beginn, das Feld ab Marktplatz (1. Ziel-Passage) aufrollen.

1B Als Alternative zum Wettkampf ein langer Lauf, der einen optimalen Reiz für das Fundament darstellt. Davon zehrt man das ganze Jahr.

2 Das Intervalltraining sollte idealerweise am Montag oder spätestens Dienstag stattfinden. Das Tempo während den 4 Min sollte in etwa dem möglichen Wettkampftempo entsprechen. Idealerweise wird das Training auf Asphalt gelaufen. Die 1. und 3. Belastung verlaufen flach oder leicht bergab. Die 2. und 4. Belastung leicht bergauf. Die 1-Min-Belastungen sollten etwas schneller sein als das Wettkampftempo.

3 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:45 statt 6:00). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden an einem steilen Hügel mit 2 Min Pause.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	2		3		1A	1B

Woche 3: 4 bis 6 Trainings

- 1A Basler Stadtlauf (www.stadtlauf.ch)
- 1B Mitteltempo 2×20 Min (P: 3 Min)
- 2 Long Jog 90 Min
- 3 Intervall 5×4 Min (P: 2 Min) + 4×1 Min (P: 1 Min)
- 4 Dauerlauf 50 Min + 5 Hügelsprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)
- 5 Regeneration 50 Min + 3 Steigerungsläufe
- 6 Dauerlauf 60 Min + 3 bis 5 Koordinationsläufe

1A (vergleiche 1A linke Spalte)

1B Wer auf den Basler Stadtlauf verzichtet, läuft in einem mittleren Bereich und festigt damit das bisher aufgebaute Fundament. Die zweiten 20 Minuten sollten leicht schneller sein als die ersten. Das Tempo sollte mindestens 60, maximal 100 Minuten, durchgehalten werden können.

2 Der Long Jog findet am Sonntag statt. Nach dem gestrigen Rennen oder Mitteltempo ist das Tempo nebensächlich. Was zählt ist die Dauer.

3 Das Intervalltraining findet idealerweise am Montag oder spätestens Dienstag statt. Das Tempo während den 4 Min sollte dem 10-km-Tempo entsprechen. Idealerweise wird das Training auf Asphalt und auf einem flachen bis leicht welligen Parcours gelaufen. Optimal wäre, wenn die erste Belastung leicht bergab gelaufen wird. Zwei der vier 1-Min-Belastungen führen idealerweise leicht bergauf.

4 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:00 statt 5:15). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden an einem steilen Hügel mit 2 Min Pause.

5 Bewusst zurückhalten, denn morgen Samstag gilt es ernst. Zum Abschluss des Trainings 3 Steigerungsläufe durchführen. Anstelle eines Basler Starts einen zügigen Dauerlauf 70 Min absolvieren.

6 Dieser regenerative Dauerlauf findet am Tag nach dem Intervall statt. Ganz ruhig und entspannt laufen.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
2	3	6		5	1A/1B	2

Woche 2: 2 bis 3 Trainings

- 1A Escalade (www.escalade.ch)
- 1B Mitteltempo 3 x 15 Min (P: 3 Min)
- 2 Long Jog 105 Min
- 3 Intervall 4 x (6 Min bis 1 Min) (P: 2 Min)

1A An der Escalade laufen mehr als 20 000 Läufer durch die Genfer Altstadt. Der Parcours hat es in sich und fühlt sich an wie ein Spiel: Enge Gassen und Kurven, giftige Anstiege und steile Abwärtspassagen. Und dies alles vor vielen enthusiastischen Zuschauern. Nach dem Start ein leichter Anstieg, führt die Strecke über zwei Runden. Zuerst über einen flachen Abschnitt, auf dem das Feld von hinten aufgerollt werden kann, dann um viele Ecken und Kurven in der schönen Altstadt, wo insbesondere bei nassen Verhältnissen auf den Pflastersteinen Vorsicht geboten ist.

1B Wird auf einen Start in Genf verzichtet, steht ein Mitteltempo auf dem Programm. Nicht nur der aerobe Support wird dadurch optimiert, sondern auch die Bewegungsökonomie verbessert. Jede Wiederholung sollte minim schneller gelaufen werden als ihre Vorgängerin (z. B. 4:50 – 4:45 – 4:40).

2 Der Aufbau eines Fundaments steht in diesen Monaten im Zentrum. Ein langer ruhiger Lauf zur Verbesserung der Ausdauer und Optimierung der Fettverbrennung.

3 Das Tempo während den 6 Min sollte unterhalb der anaeroben Schwelle liegen. Die 1-Min-Belastungen dürfen intensiver sein. Idealerweise findet das Training auf Asphalt und auf einem flachen bis leicht welligen Parcours statt.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	2		3		1A	1B



FOTO: KEYSTONE

Woche 2: 4 bis 6 Trainings

- 1A Escalade (www.escalade.ch)
- 1B Mitteltempo 3 x 15 Min (P: 3 Min)
- 2 Long Jog 105 Min
- 3 Intervall 4 x (6 Min bis 1 Min) (P: 2 Min)
- 4 Dauerlauf 60 Min + 5 Hügel sprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)
- 5 Dauerlauf 70 Min + 3 bis 5 Koordinationsläufe
- 6 Regeneration 50 Min + 3 Steigerungsläufe

1A (vergleiche 1A linke Spalte)

1B Wird auf einen Start in Genf verzichtet, steht ein Mitteltempo auf dem Programm. Nicht nur der aerobe Support wird dadurch optimiert, sondern auch die Bewegungsökonomie verbessert. Jede Wiederholung sollte minim schneller gelaufen werden als ihre Vorgängerin (z. B. 4:50 – 4:45 – 4:40).

2 Der Aufbau eines Fundaments steht in diesen Monaten im Zentrum. Ein langer ruhiger Lauf zur Verbesserung der Ausdauer und Optimierung der Fettverbrennung.

3 Das Tempo während den 6 Min sollte unterhalb der anaeroben Schwelle liegen. Die 1-Min-Belastungen dürfen intensiver sein. Idealerweise findet das Training auf Asphalt und auf einem flachen bis leicht welligen Parcours statt.

4 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:00 statt 5:15). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden an einem steilen Hügel mit 2 Min Pause ausführen.

5 Es handelt sich um einen zügigen Dauerlauf, der insbesondere die Bewegungsökonomie verbessern soll.

6 Dieser regenerative Dauerlauf findet am Tag nach dem Intervall statt. Ganz ruhig und entspannt laufen.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
4	3	6	5		1A/1B	2



FOTO: PHOTOPRESS

An den Stadtläufen können Topläufer wie Christian Belz (rechts im Bild) ihre Klasse zeigen.

Woche 1: 2 bis 3 Trainings

- 1 Zürcher Silvesterlauf (www.silvesterlauf.ch)
- 2 Intervall: 2 x 6 Min (P: 2 Min) + 3 x 1 Min (P: 1 Min)
- 3 Dauerlauf: 45 Min + 5 Hügel sprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)

1 Der Zürcher Silvesterlauf steht an. Nach der Startkurve über die Münsterbrücke bringt einen eine lange Gerade entlang dem Limmatquai in Position, aber aufgepasst, denn danach folgt ein giftiger Aufstieg um den Polizeiposten hinauf in die Altstadt. Jetzt profitiert, wer die Intervalle gelaufen ist. Häufiges Abbremsen und Beschleunigen charakterisieren die kurvige Strecke. Sich im richtigen (nicht zu langsamen) Block einschreiben ist wichtig, sonst beginnt man nach zwei drei Runden bereits die ersten langsamen Läufer zu überholen und muss zickzack laufen.

2 Das Intervalltraining sollte idealerweise am Dienstag oder spätestens Mittwoch stattfinden. Das Tempo während den 6 Min sollte in etwa dem möglichen Wettkampftempo entsprechen. Idealerweise wird das Training auf Asphalt und auf einem flachen bis leicht welligen Parcours gelaufen. Die 1-Min-Belastungen sollten etwas schneller sein als das Wettkampftempo und möglichst leicht bergauf verlaufen. Die Pause kann zum Zurückjoggen genutzt werden.

3 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:45 statt 6:00). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden an einem steilen Hügel mit 2 Min Pause ausführen.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	2		3			1

Woche 1: 4 bis 6 Trainings

- 1 Zürcher Silvesterlauf (www.silvesterlauf.ch)
- 2 Dauerlauf 45 Min + 5 Hügel sprints à 10 Sekunden (P: 2 Min)
- 3 Intervall 2 x 6 Min (P: 2 Min) + 3 x 2 Min (P: 1 Min) + 3 x 1 Min (P: 1 Min)
- 4 Regeneration 45 Min + 3 Steigerungsläufe
- 5 Dauerlauf 45 Min + 3 bis 5 Koordinationsläufe
- 6 Regeneration 45 Min

1 (vergleiche 1 linke Spalte)

2 Locker und entspannt laufen und versuchen, die letzten 5 bis 10 Minuten 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer schneller zu laufen (z. B. 5:45 statt 6:00). Im Anschluss daran 5 Sprints à 10 Sekunden an einem steilen Hügel mit 2 Min Pause ausführen.

3 Das Intervalltraining sollte idealerweise am Dienstag oder spätestens Mittwoch stattfinden. Das Tempo während den 6 Min sollte dem gerade noch möglichen Wettkampftempo entsprechen. Idealerweise wird das Training auf Asphalt und auf einem flachen bis leicht welligen Parcours gelaufen. Die 2-Min-Belastungen sollten wenig schneller sein als das Wettkampftempo. Während den 1-min-Belastungen, die idealerweise leicht bergauf führen, auf einen möglichst lockeren und entspannten Körper achten.

4 Für einmal können Sie nur zu schnell laufen. Halten Sie sich bewusst zurück. Morgen Sonntag gilt es ernst. Führen Sie zum Abschluss 3 Steigerungsläufe durch.

5 Es handelt sich um einen zügigen Dauerlauf, der insbesondere die Bewegungsökonomie verbessern soll.

6 Dieser regenerative Dauerlauf findet am Tag nach dem Intervall statt. Laufen Sie ganz ruhig und entspannt.

Die «perfekte» Muster-Trainingswoche

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
2	3	6	5		4	1