

Woche 7 (ab 03.11.2025)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	40 min	132 bis 138	06:40 min/km	6.0 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 15 min laDL IV= 4 x 4 min (schnell, 5-km-Tempo Zeile 2), dazwischen 2 min TP	47 min	127 bis 133 nicht beachten	07:02 min/km 04:49 min/km	7.7 km
3. Lockerer Dauerlauf oder Fahrtspiel	40 min	139 bis 145	06:11 min/km	6.5 km
4. Langsamer Dauerlauf (Gegen Ende 5 Steigerungsläufe)	30 min	132 bis 138	06:40 min/km	4.5 km
<b>Total</b>	<b>157 min</b>			<b>24.7 km</b>

WETTKAMPFWOCHE - Woche 8 (ab 10.11.2025)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1a: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 15 min laDL	41 min	127 bis 133 nicht beachten	07:02 min/km	6.7 km
1b: IV= 3 x 4 min (schnell, 5-km-Tempo Zeile 2), dazwischen 2 min TP			04:39 min/km	
2. Lockerer Dauerlauf (Gegen Ende 5 Steigerungsläufe)	30 min	139 bis 145	06:11 min/km	4.8 km
3. Lockeres Footing mit einigen Steigerungsläufen oder Pause	20 min	134 bis 140	06:30 min/km	3.1 km
Wettkampf: 5-km-Lauf 15 min EL (mit Steigerungsläufen und evt. Lauf-ABC), Wettkampf, 10 min auslaufen	25 min 24 min	130 bis 136 179 bis 185*	06:49 min/km 04:43 min/km	8.7 km
1. Hälfte in <b>04:45 min/km</b> 2. Hälfte in <b>04:40 min/km</b> Mögliche Zielzeit: <b>00:23:35</b>				

» [Spende für diesen Trainingsplan?](https://lauftipps.ch/LT900) (lauftipps.ch/LT900)

<b>Total</b>	<b>140 min</b>			<b>23.3 km</b>
--------------	----------------	--	--	----------------

\* Puls in Wettkampfsituationen nur bedingt verlässlich (lauftipps.ch/LT115).

Hat dir der Trainingsplan gepasst? Ich freue mich auf einen freiwilligen Unkostenbeitrag:

<https://paypal.me/lauftipps> oder mit [Banküberweisung: lauftipps.ch/spende](https://lauftipps.ch/spende).



**Bequem mit TWINT bezahlen**

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT App.

Geben Sie den Totalbetrag ein und bestätigen Sie Ihre Zahlung.

## Eintrag des Trainingsplans in deinen Terminkalender

Der vorstehende Trainingsplan lässt sich exportieren und dann in deinen Terminkalender importieren.

Nähere Informationen werden unter [lauftipps.ch/LT943](https://lauftipps.ch/LT943) [bereitgestellt](#).

Terminkalender-Export

Hinweis: es werden **32** Trainingseinheiten exportiert und beim Import in deinen Terminkalender geschrieben. Möchtest du die Anzahl der Eintragungen reduzieren, so kannst du bei der Erstellung des Trainingsplans ein anderes Zeitintervall eingeben - z.B. nur Trainingsplanerstellung für die Wochen 1 bis 4 oder ausschließlich für die Wochen 5 bis 8.

## Balkendiagramm Laufkilometer pro Woche / Belastungsverteilung

Hier hast du einen kleinen Überblick über den Aufbau des Trainingsplanes: Du siehst die Wochenkilometer als Balken. Grün sind Regenerationswochen, welche wichtige Bestandteile eines Trainingsplanes sind!

Woche 1	28.4 km	
Woche 2	30.0 km	
Woche 3	32.6 km	
Woche 4	23.3 km	Ruhewoche
Woche 5	30.0 km	
Woche 6	34.9 km	