



# GRUNDLAGENETAPPE

## LEICHTE WOCHE

W1	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7 – 9	2	Lauf ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	50 min	8	1	leichter Dauerlauf	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	12 – 16	1	(Nordic) Walking mit anschliessendem 3 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	4 h 10	27 – 33			

## MITTLERE WOCHE

W2	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8 – 10	2	Lauf ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	45 min	7 – 9	2	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (2x10 min, 5 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	14 – 18	1	(Nordic) Walking mit anschliessendem 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	4 h 50	29 – 37			

## INTENSIVE WOCHE

W3	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8 – 10	2	Lauf ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9 – 11	4	Einlaufen, extensives Intervall (5x3 min, 4 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	13 – 17	1	(Nordic) Walking mit anschliessendem 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	4 h 45	30 – 38			

## RUHEWOCHE

W4	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	45 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Donnerstag	45 min	6 – 7	2	leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	80 min	8 – 11	1	(Nordic) Walking	
Sonntag					
<b>Total</b>	2 h 50	14 – 18			

## LEICHTE WOCHE

W5	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7 – 9	2	Lauf ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	65 min	9 – 11	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (2x15 min, 5 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	90 min	12 – 14	1	Long Jog (Running)	
<b>Total</b>	4 h 10	28 – 34			

## MITTLERE WOCHE

W6	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8 – 10	2	Lauf ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	80 min	9 – 11	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (2x20 min, 5 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	13 – 15	1	Long Jog (Running)	
<b>Total</b>	5 h 05	30 – 36			

## INTENSIVE WOCHE

W7	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	8 – 10	2	Lauf ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9 – 11	4	Einlaufen, extensives Intervall (5x3 min, 3 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag	90 min	12	3	10 km-Strassenlauf	Wettkampf
Sonntag	100 min	11 – 15	1	(Nordic) Walking mit anschliessendem 2 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	6 h 15	27 – 33			

## MITTLERE WOCHE

W10	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7 – 9	2	Lauf ABC, anschliessend progressiver Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	12 – 14	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (45 min), Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	16 – 18	1	Long Jog (Running)	
<b>Total</b>	4 h 50	35 – 41			

## WETTKAMPFETAPPE

## RUHEWOCHE

W8	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	45 min		2	Schwimmen, Aqua-fit, Velofahren	Alternative Sportart
Donnerstag	45 min	6 – 7	2	Leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	80 min	9 – 11	1	Long Jog (Running)	
Sonntag					
<b>Total</b>	2 h 50	15 – 18			

## ERHOLUNGSWOCHE

W11	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	60 min	9 – 11	4	Einlaufen, extensives Intervall (4x5 min, 4 min Trabpause), Auslaufen	
Mittwoch					
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	75 min	10 – 12	1	leichter Dauerlauf	
<b>Total</b>	3 h 15	19 – 23			

## LEICHTE WOCHE

W9	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	6 – 7	2	Lauf ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	12 – 14	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (2x20 min, 10 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	13 – 15	1	Long Jog (Running)	
<b>Total</b>	4 h 30	31 – 36			

## WETTKAMPFWOCHE

W12	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	30 min	4 – 6	1	leichter Dauerlauf	
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag	20 min	3	1	sehr leichter Dauerlauf	
Samstag	140 min	21,1	3 – 4	<b>Wettkampfwochenende</b>	
Sonntag					
<b>Total</b>	3 h 10	32 – 34			