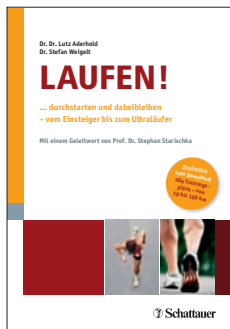


# Zielleistungsbereich 1:10–1:12 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 32:00 min

7 Trainingseinheiten pro Woche mit 110–130 km, Zeitaufwand 8–9,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	16 km IDL	20 km EDL	7 × 1 km WHL	14 km RDL	18 km EDL	20 km EDL	14 km RDL
2	12 km TDL	20 km EDL	4 × 2 km WHL	14 km RDL	18 km EDL	22 km EDL	16 km RDL
3	15 km TDL	20 km EDL	3 × 3 km WHL	14 km RDL	18 km EDL	25 km EDL	16 km RDL
4	16 km IDL	18 km EDL	16 km FS	14 km RDL	12/2 km EDL + ST	20 km EDL/10 km WK	14 km RDL
5	12 km TDL/EDL	20 km EDL	4 × 2 km WHL	16 km RDL	18 km EDL	25 km EDL	16 km RDL
6	15 km TDL	20 km EDL	3 × 3 km WHL	16 km RDL	18 km EDL	25 km EDL	16 km RDL
7	15 km TDL	16 km EDL	4 × 2 km WHL	14 km RDL	16 km EDL	22 km EDL	16 km RDL
8	12 km EDL	3 × 3 km WHL/WKT	12 km RDL	3 × 2 km WHL/WKT	5 km RDL	2 km EDL + ST	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

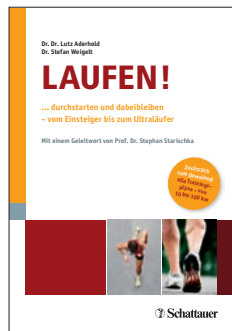
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

## Zielleistungsbereich 1:15–1:17 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 34:00 min

7 Trainingseinheiten pro Woche mit 100–120 km, Zeitaufwand 7,5–9 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	16 km EDL	7 × 1 km WHL	12 km RDL	16 km EDL	20 km EDL	14 km RDL
2	12 km TDL	16 km EDL	4 × 2 km WHL	12 km RDL	16 km EDL	22 km EDL	14 km RDL
3	14 km TDL	16 km EDL	3 × 3 km WHL	12 km RDL	16 km EDL	25 km EDL	14 km RDL
4	14 km IDL	14 km EDL	16 km FS	12 km RDL	12/2 km EDL + ST	20 km EDL/10 km WK	12 km RDL
5	12 km TDL/EDL	16 km EDL	4 × 2 km WHL	12 km RDL	16 km EDL	22 km EDL	14 km RDL
6	14 km TDL	16 km EDL	3 × 3 km WHL	14 km RDL	16 km EDL	25 km EDL	14 km RDL
7	14 km TDL	14 km EDL	4 × 2 km WHL	12 km RDL	14 km EDL	20 km EDL	14 km RDL
8	12 km EDL	3 × 3 km WHL/WKT	10 km RDL	3 × 2 km WHL/WKT	5 km RDL	2 km EDL + ST	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

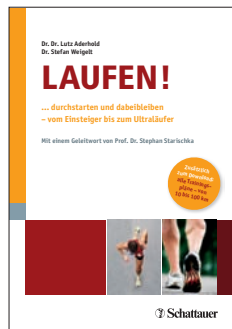
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Zielleistungsbereich 1:20–1:22 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 36:00 min

6 Trainingseinheiten pro Woche mit 90–100 km, Zeitaufwand 7–8 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	16 km EDL	6 × 1 km WHL	P/AT	16 km EDL	20 km EDL	14 km RDL
2	12 km TDL	16 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	16 km EDL	22 km EDL	14 km RDL
3	14 km TDL	16 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	16 km EDL	25 km EDL	14 km RDL
4	14 km IDL	14 km EDL	16 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	20 km EDL/10 km WK	14 km RDL
5	12 km TDL/EDL	16 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	16 km EDL	22 km EDL	14 km RDL
6	14 km TDL	16 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	16 km EDL	25 km EDL	14 km RDL
7	14 km TDL	14 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	20 km EDL	14 km RDL
8	2 × 3 km WHL/WKT	10 km RDL	2 × 2 km WHL/WKT	6 km RDL	4 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

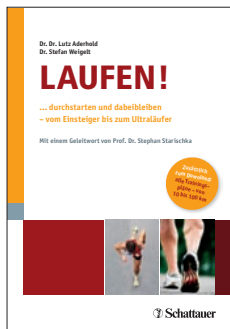
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Zielleistungsbereich 1:25–1:27 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 38:00 min

6 Trainingseinheiten pro Woche mit 80–90 km, Zeitaufwand 6,5–7,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	14 km EDL	5 × 1 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	12 km RDL
2	10 km TDL	14 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	20 km EDL	12 km RDL
3	12 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	12 km RDL
4	12 km IDL	12 km EDL	14 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	12 km RDL
5	12 km TDL/EDL	14 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	12 km RDL
6	14 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	12 km RDL
7	14 km TDL	12 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	10 km RDL
8	2 × 3 km WHL/WKT	8 km RDL	2 × 2 km WHL/WKT	6 km RDL	4 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

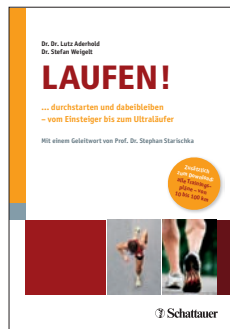
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

## Zielleistungsbereich 1:30–1:32 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 40:00 min

5–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 70–80 km, Zeitaufwand 6–7 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	12 km EDL	5 × 1 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	P/AT
2	10 km TDL	12 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	20 km EDL	P/AT
3	12 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	12 km EDL	22 km EDL	6 km RDL
4	12 km IDL	12 km EDL	14 km FS	P/AT	14/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	P/AT
5	12 km TDL/EDL	14 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	P/AT
6	12 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	12 km EDL	22 km EDL	6 km RDL
7	12 km TDL	12 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	P/AT
8	2 × 3 km WHL/WKT	8 km RDL	2 × 2 km WHL/WKT	P	4 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

## Zielleistungsbereich 1:35–1:37 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 43:00 min

5 Trainingseinheiten pro Woche mit 60–70 km, Zeitaufwand 5,5–6,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	10 km EDL	5 × 1 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	P/AT
2	8 km TDL	10 km EDL	2 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	20 km EDL	P/AT
3	10 km TDL	10 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	P/AT
4	12 km IDL	10 km EDL	12 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	14 km EDL/10 km WK	P/AT
5	10 km TDL/EDL	10 km EDL	2 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	P/AT
6	12 km TDL	10 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	12 km EDL	22 km EDL	P/AT
7	12 km TDL	10 km EDL	2 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	P/AT
8	2 × 3 km WHL/WKT	8 km RDL	2 × 2 km WHL/WKT	P	4 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

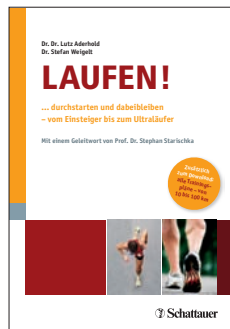
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Zielleistungsbereich 1:40–1:42 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 45:00 min

4 Trainingseinheiten pro Woche mit 55–65 km, Zeitaufwand 5,5–6,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km IDL	P/AT	4 × 1 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	P/AT
2	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	014 km EDL	20 km EDL	P/AT
3	10 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	14/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	P/AT
5	10 km TDL/EDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	P/AT
6	12 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	P/AT
7	10 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	P/AT
8	2 × 3 km WHL/WKT	P	2 × 2 km WHL/WKT	P	2 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Zielleistungsbereich 1:45–1:47 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 47:00 min

4 Trainingseinheiten pro Woche mit 50–60 km, Zeitaufwand 5–6 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km IDL	P/AT	4 × 1 km WHL	P/AT	12 km EDL	18 km EDL	P/AT
2	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	20 km EDL	P/AT
3	10 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	18 km EDL/10 km WK	P/AT
5	10 km TDL/EDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	20 km EDL	P/AT
6	10 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	22 km EDL	P/AT
7	10 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	14 km EDL	18 km EDL	P/AT
8	2 × 3 km WHL/WKT	P	2 × 2 km WHL/WKT	P	2 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

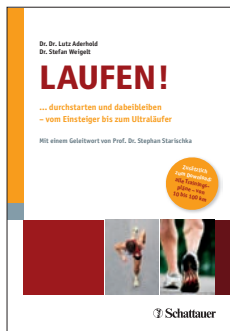


## Zielleistungsbereich 1:50–1:52 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 50:00 min

4 Trainingseinheiten pro Woche mit 45–55 km, Zeitaufwand 5–6 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km IDL	P/AT	4 × 1 km WHL	P/AT	10 km EDL	18 km EDL	P/AT
2	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	20 km EDL	P/AT
3	10 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	10 km EDL	20 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10/2 km EDL + ST	15 km EDL/10 km WK	P/AT
5	10 km TDL/EDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	20 km EDL	P/AT
6	10 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	10 km EDL	20 km EDL	P/AT
7	10 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	18 km EDL	P/AT
8	2 × 3 km WHL/WKT	P	2 × 2 km WHL/WKT	P	2 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

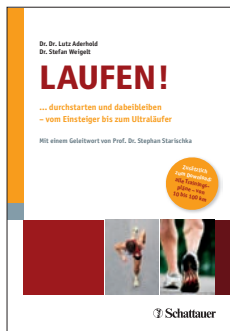
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

## Zielleistungsbereich 2:00–2:05 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 55:00 min

4 Trainingseinheiten pro Woche mit 40–50 km, Zeitaufwand 5–6 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km IDL	P/AT	4 × 1 km WHL	P/AT	10 km EDL	16 km EDL	P/AT
2	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	18 km EDL	P/AT
3	8 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	10 km EDL	18 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	6/2 km EDL + ST	14 km EDL/10 km WK	P/AT
5	8 km TDL/EDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	18 km EDL	P/AT
6	8 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	10 km EDL	18 km EDL	P/AT
7	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	16 km EDL	P/AT
8	2 × 3 km WHL/WKT	P	2 × 2 km WHL/WKT	P	2 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

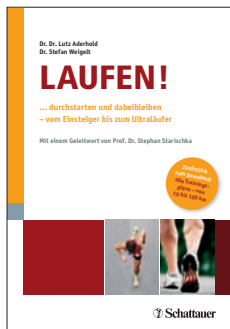
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; www.schattauer.de

## Zielleistungsbereich 2:15–2:20 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 60:00 min

3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit 35–45 km, Zeitaufwand 4,5–5,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km IDL	P/AT	4 × 1 km WHL	P/AT	6 km EDL	14 km EDL	P/AT
2	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	6 km EDL	16 km EDL	P/AT
3	8 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	6 km EDL	18 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	15 km EDL/10 km WK	P/AT
5	8 km TDL/EDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	6 km EDL	16 km EDL	P/AT
6	8 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	6 km EDL	18 km EDL	P/AT
7	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	6 km EDL	16 km EDL	P/AT
8	2 × 3 km WHL/WKT	P	2 × 2 km WHL/WKT	P	2 km EDL + ST	P	21,1 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)