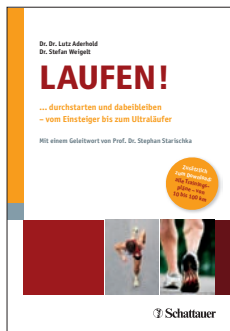


## Zielleistungsbereich 2:25–2:35 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 32:00 min, Halbmarathon in ca. 1:11 h

7 Trainingseinheiten pro Woche mit 120–160 km, Zeitaufwand 8,5–11,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km TDL	20 km EDL	7 × 1 km WHL	20 km R-EDL	18 km EDL	32–35 km EDL/EB 3 km	16 km RDL
2	15 km TDL	22 km EDL	4 × 2 km WHL	20 km R-EDL	20 km EDL	32–35 km EDL/EB 6 km	18 km RDL
3	15 km TDL	25 km EDL	3 × 3 km WHL	25 km R-EDL	20 km EDL	32–35 km EDL/EB 9 km	20 km RDL
4	15 km IDL	20 km EDL	15 km FS	14 km RDL	16/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	16 km RDL
5	15 km TDL/EDL	22 km EDL	4 × 2 km WHL	20 km R-EDL	20 km EDL	32–35 km EDL/EB 12 km	18 km RDL
6	15 km TDL	25 km EDL	3 × 3 km WHL	25 km R-EDL	20 km EDL	32–35 km EDL/EB 15 km	20 km RDL
7	7 × 1 km WHL	15 km EDL	15 km TDL	15 km RDL	15 km EDL	25–35 km EDL	12 km RDL
8	4 × 2 km WHL/WKT	10 km EDL	5 × 1 km WHL/WKT	7 km EDL + ST	5 km EDL + ST	2 km EDL + ST	42,2 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

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

## Zielleistungsbereich 2:40–2:50 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 34:00 min, Halbmarathon in ca. 1:16 h

7 Trainingseinheiten pro Woche mit 110–135 km, Zeitaufwand 8,5–10,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km TDL	18 km EDL	7 × 1 km WHL	14 km R-EDL	14 km EDL	32–35 km EDL/EB 3 km	14 km RDL
2	12 km TDL	18 km EDL	4 × 2 km WHL	16 km R-EDL	16 km EDL	32–35 km EDL/EB 6 km	16 km RDL
3	15 km TDL	18 km EDL	3 × 3 km WHL	16 km R-EDL	16 km EDL	32–35 km EDL/EB 9 km	16 km RDL
4	15 km IDL	15 km EDL	15 km FS	12 km RDL	15/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	15 km RDL
5	12 km TDL/EDL	18 km EDL	4 × 2 km WHL	16 km R-EDL	16 km EDL	32–35 km EDL/EB 12 km	16 km RDL
6	15 km TDL	18 km EDL	3 × 3 km WHL	16 km R-EDL	16 km EDL	32–35 km EDL/EB 15 km	16 km RDL
7	7 × 1 km WHL	14 km EDL	15 km TDL	14 km RDL	12 km EDL	25–35 km EDL	12 km RDL
8	4 × 2 km WHL/WKT	10 km EDL	5 × 1 km WHL/WKT	7 km EDL + ST	5 km EDL + ST	2 km EDL + ST	42,2 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

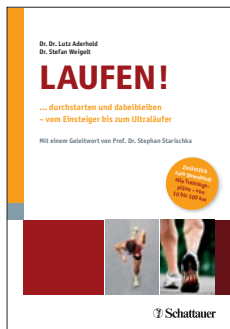
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

## Zielleistungsbereich 2:55–3:05 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 37:30 min, Halbmarathon in ca. 1:24 h

5–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 85–110 km, Zeitaufwand 7,5–9,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km TDL	14 km EDL	7 × 1 km WHL	P/AT	12 km EDL	32–35 km EDL/EB 3 km	12 km RDL
2	12 km TDL	14 km EDL	4 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	32–35 km EDL/EB 6 km	12 km RDL
3	14 km TDL	14 km EDL	3 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	32–35 km EDL/EB 9 km	12 km RDL
4	14 km IDL	15 km EDL	15 km FS	P/AT	15/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	12 km TDL/RDL	14 km EDL	4 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	32–35 km EDL/EB 12 km	12 km RDL
6	14 km TDL	14 km EDL	3 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	32–35 km EDL/EB 15 km	12 km RDL
7	14 km IDL	12 km EDL	12 km TDL	12 km RDL	12 km EDL	25–35 km EDL	P/AT
8	5 × 1 km WHL/WKT	10 km EDL	P/AT	5 km EDL + ST	2 km EDL + ST	P	42,2 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

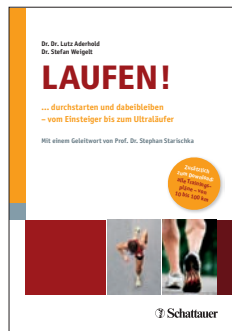
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Zielleistungsbereich 3:10–3:20 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 41:00 min, Halbmarathon in ca. 1:31 h

5–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 80–105 km, Zeitaufwand 7,5–9,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	12 km EDL	6 × 1 km WHL	P/AT	10 km EDL	30 km EDL/EB 3 km	P/AT
2	10 km TDL	14 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	32–35 km EDL/EB 6 km	P/AT
3	12 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	32–35 km EDL/EB 9 km	P/AT
4	14 km IDL	14 km EDL	14 km FS	P/AT	14/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	12 km TDL/RDL	14 km EDL	3 × 2 km WHL	12 km RDL	12 km EDL	32–35 km EDL/EB 12 km	P/AT
6	14 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	12 km RDL	14 km EDL	32–35 km EDL/EB 15 km	P/AT
7	14 km IDL	10 km EDL	10 km TDL	12 km RDL	12 km EDL	25–35 km EDL	P/AT
8	5 × 1 km WHL/WKT	10 km EDL	P/AT	5 km EDL + ST	2 km EDL + ST	P	42,2 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

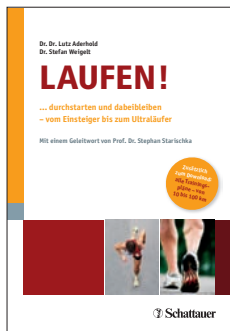
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

## Zielleistungsbereich 3:25–3:35 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 44:00 min, Halbmarathon in ca. 1:38 h

4–5 Trainingseinheiten pro Woche mit 65–90 km, Zeitaufwand 6,5–8,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	P/AT	5 × 1 km WHL	P/AT	12 km EDL	30 km EDL	P/AT
2	10 km TDL	12 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	30 km EDL	P/AT
3	12 km TDL	12 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	12 km EDL	32–35 km EDL	P/AT
4	14 km IDL	P/AT	14 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	12 km TDL/RDL	12 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	32–35 km EDL	P/AT
6	12 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT RDL	14 km EDL	32–35 km EDL	P/AT
7	12 km IDL	12 km EDL	P/AT	14 km EDL	12 km EDL	25–35 km EDL	P/AT
8	4 × 1 km WHL/WKT	8 km EDL	P/AT	5 km EDL + ST	2 km EDL + ST	P	42,2 km WK



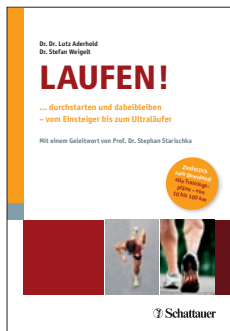
Aderhold/Weigelt: Laufen!

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

## Zielleistungsbereich 3:40–3:50 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 47:00 min, Halbmarathon in ca. 1:45 h  
4–5 Trainingseinheiten pro Woche mit 60–85 km, Zeitaufwand 6–8,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	5 × 1 km WHL	P/AT	10 km EDL	30 km EDL	P/AT
2	10 km TDL	10 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	30 km EDL	P/AT
3	12 km TDL	10 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	10 km EDL	32–35 km EDL	P/AT
4	12 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	12 km TDL/RDL	10 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	32–35 km EDL	P/AT
6	12 km TDL	12 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT RDL	12 km EDL	32–35 km EDL	P/AT
7	12 km IDL	12 km EDL	P/AT	14 km EDL	P/AT	25–35 km EDL	P/AT
8	4 × 1 km WHL/WKT	8 km EDL	P/AT	5 km EDL + ST	2 km EDL + ST	P	42,2 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

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

## Zielleistungsbereich 3:55–4:05 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 50:00 min, Halbmarathon in ca. 1:52 h

3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit 50–70 km, Zeitaufwand 5,5–7,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	4 × 1 km WHL	P/AT	10 km EDL	25 km EDL	P/AT
2	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	30 km EDL	P/AT
3	10 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	10 km EDL	32–35 km EDL	P/AT
4	12 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	P/AT	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	10 km TDL/RDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	30 km EDL	P/AT
6	10 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT RDL	10 km EDL	32–35 km EDL	P/AT
7	10 km IDL	10 km EDL	P/AT	12 km EDL	P/AT	20–30 km EDL	P/AT
8	3 × 1 km WHL/WKT	6 km EDL	P/AT	4 km EDL + ST	2 km EDL + ST	P	42,2 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

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

## Zielleistungsbereich 4:10–4:20 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 55:00 min, Halbmarathon in ca. 2:01 h

3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit 40–60 km, Zeitaufwand 5–7 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	25 km EDL	P/AT
2	6 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	6 km EDL	30 km EDL	P/AT
3	8 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	6 km EDL	32 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	20 km EDL/21 km WK	P/AT
5	6 km TDL/RDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	6 km EDL	30 km EDL	P/AT
6	8 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	6 km EDL	32 km EDL	P/AT
7	10 km IDL	6 km EDL	P/AT	6 km EDL	P/AT	20–30 km EDL	P/AT
8	3 × 1 km WHL/WKT	P/AT	4 km EDL + ST	P/AT	2 km EDL + ST	P	42,2 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

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

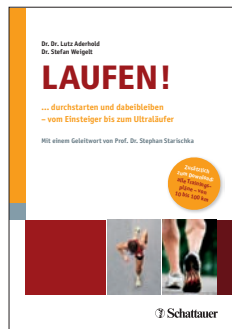


## Zielleistungsbereich 4:35–4:45 h

Voraussetzung: 10 km in ca. 60:00 min, Halbmarathon in ca. 2:12 h

3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit 35–55 km, Zeitaufwand 4,5–7 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	8 km IDL	P/AT	3 × 1 km WHL	P/AT	6 km EDL	20 km EDL	P/AT
2	6 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	6 km EDL	25 km EDL	P/AT
3	6 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	6 km EDL	30 km EDL	P/AT
4	7 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	P/AT	20 km EDL/21 km WK	P/AT
5	6 km TDL/RDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	6 km EDL	25 km EDL	P/AT
6	6 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	6 km EDL	30 km EDL	P/AT
7	8 km IDL	6 km EDL	P/AT	6 km EDL	P/AT	20 km EDL	P/AT
8	3 × 1 km WHL/WKT	P/AT	4 km EDL + ST	P/AT	2 km EDL + ST	P	42,2 km WK



Aderhold/Weigelt: Laufen!

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