

Woche	Datum		Trainingstyp	Beschreibung
1	Montag	22.10.	Aerobe Kapazität	Einlaufen 2km; (2x 60sec schnell/60sec langsam + 4x 30sec schnell/30sec langsam + 4x 15sec schnell/15sec langsam) – Serienpause 5min marschieren; Auslaufen 2km
	Dienstag	23.10.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	24.10.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	25.10.		
	Freitag	26.10.		
	Samstag	27.10.	Aerobe Ausdauer	Dauerlauf 4km + Mitteltempo 1km; 5x 100m Steigerungsläufe; 15min Rumpfstabilität
	Sonntag	28.10.		
2	Montag	29.10.	Aerobe Kapazität	Einlaufen 2km; (2x 60sec schnell/60sec langsam + 4x 30sec schnell/30sec langsam + 4x 15sec schnell/15sec langsam) – Serienpause 5min marschieren; Auslaufen 2km
	Dienstag	30.10.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	31.10.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	01.11.		
	Freitag	02.11.		
	Samstag	03.11.	Aerobe Ausdauer	Langsamer Dauerlauf 4km + Mitteltempo 2km; 5x 100m Steigerungsläufe; 15min Rumpfstabilität
	Sonntag	04.11.		

Woche	Datum		Trainingstyp	Beschreibung
3	Montag	05.11.	Aerobe Kapazität	Einlaufen 2km; (4x 60sec schnell/60sec langsam + 4x 30sec schnell/30sec langsam + 4x 15sec schnell/15sec langsam) – Serienpause 5min marschieren; Auslaufen 2km
	Dienstag	06.11.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	07.11.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	08.11.		
	Freitag	09.11.		
	Samstag	10.11.	Hügelläufe Aerobe Ausdauer	Einlaufen 2km; Hügelläufe 5x 30sec entspannt schnell – zurückmarschieren; 4km langsamer Dauerlauf; 15min Rumpfstabilität
	Sonntag	11.11.		
4	Montag	12.11.	Aerobe Kapazität	Einlaufen 2km; (4x 60sec schnell/60sec langsam + 4x 30sec schnell/30sec langsam + 4x 15sec schnell/15sec langsam) – Serienpause 5min marschieren; Auslaufen 2km
	Dienstag	13.11.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	14.11.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	15.11.		
	Freitag	16.11.		
	Samstag	17.11.	Aerobe Ausdauer	Langsamer Dauerlauf 5km + Mitteltempo 2km, 5x 100m Steigerungsläufe; 15min Rumpfstabilität
	Sonntag	18.11.		

Woche	Datum		Trainingstyp	Beschreibung
5	Montag	19.11.	Aerobe Kapazität	Einlaufen 2km; (2x 90sec schnell/90sec langsam + 4x 60sec schnell/60sec langsam + 4x 30sec schnell/30sec langsam + 4x 15sec schnell/15sec langsam) – Serienpause 5min marschieren; Auslaufen 2km
	Dienstag	20.11.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	21.11.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	22.11.		
	Freitag	23.11.		
	Samstag	24.11.	Hügelläufe Aerobe Ausdauer	Einlaufen 2km; Hügelläufe 5x 30sec + 3x 15sec entspannt schnell - zurückmarschieren; 4km langsamer Dauerlauf; 15min Rumpfstabilität
	Sonntag	25.11.		
6	Montag	26.11.	Aerobe Kapazität	Einlaufen 2km; (2x 90sec schnell/90sec langsam + 4x 60sec schnell/60sec langsam + 4x 30sec schnell/30sec langsam + 4x 15sec schnell/15sec langsam) – Serienpause 5min marschieren; Auslaufen 2km
	Dienstag	27.11.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	28.11.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	29.11.		
	Freitag	30.11.		
	Samstag	01.12.	Chlauslauf	Rohrdorf
	Sonntag	02.12.		

Woche	Datum		Trainingstyp	Beschreibung
7	Montag	03.12.	Aerobe Kapazität	Einlaufen 2km; (2x 90sec schnell/90sec langsam + 4x 60sec schnell/60sec langsam + 4x 30sec schnell/30sec langsam + 4x 15sec schnell/15sec langsam) – Serienpause 5min marschieren; Auslaufen 2km
	Dienstag	04.12.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	05.12.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	06.12.		
	Freitag	07.12.		
	Samstag	08.12.	Hügelläufe Aerobe Ausdauer	Einlaufen 2km; Hügelläufe 2x 45sec + 5x 30sec + 3x 15sec entspannt schnell - zurückmarschieren; 4km langsamer Dauerlauf; 15min Rumpfstabilität
	Sonntag	09.12.		
8	Montag	10.12.	Spezifische Einheit	Einlaufen 2km; 2x (200m + 200m + 400m)@95% v. Race Pace – 2min innerhalb Serie; 5min zwischen Serien; Auslaufen 2km
	Dienstag	11.12.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	12.12.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	13.12.		
	Freitag	14.12.		
	Samstag	15.12.	Aerobe Ausdauer	Langsamer Dauerlauf 4km + Mitteltempo 3km; 5x 100m Steigerungsläufe; 15min Rumpfstabilität
	Sonntag	16.12.		

Woche	Datum		Trainingstyp	Beschreibung
9	Montag	17.12.	Spezifische Einheit	Einlaufen 2km; 2x (5x 200m)@95% v. Race Pace – 2min innerhalb Serie; 5min zwischen Serien; Auslaufen 2km
	Dienstag	18.12.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	19.12.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	20.12.		
	Freitag	21.12.		
	Samstag	22.12.	Hügelläufe Aerobe Ausdauer	Einlaufen 2km; Hügelläufe 4x 45sec + 5x 30sec + 3x 15sec entspannt schnell - zurückmarschieren; 4km langsamer Dauerlauf; 15min Rumpfstabilität
	Sonntag	23.12.		
10	Montag	24.12.		
	Dienstag	25.12.		
	Mittwoch	26.12.		
	Donnerstag	27.12.	Aerobe Ausdauer	Langsamer Dauerlauf 5km + Mitteltempo 3km; 5x 100m Steigerungsläufe; 15min Rumpfstabilität
	Freitag	28.12.		
	Samstag	29.12.		
	Sonntag	30.12.		

Woche	Datum		Trainingstyp	Beschreibung
11	Montag	31.12.	Stauseelauf	Gippingen
	Dienstag	01.01.		
	Mittwoch	02.01.	Spezifische Einheit Ausdauer	Einlaufen 2km, 4x 600m@80% - 85% v. Race Pace + 4x 150m @ 115% v. Race Pace – jeweils 2.5min Pause; Auslaufen 2km
	Donnerstag	03.01.		
	Freitag	04.01.		
	Samstag	05.01.	Aerobe Kapazität	Einlaufen 2km; (2x 90sec schnell/90sec langsam + 4x 60sec schnell/60sec langsam + 4x 30sec schnell/30sec langsam + 4x 15sec schnell/15sec langsam) – Serienpause 5min marschieren; Auslaufen 2km
	Sonntag	06.01.		
12	Montag	07.01.	Spezifische Einheit	Einlaufen 2km; 2x (3x 300m)@100% v. Race Pace – 2min innerhalb Serie; 5min zwischen Serien; Auslaufen 2km
	Dienstag	08.01.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	09.01.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	10.01.		
	Freitag	11.01.		
	Samstag	12.01.	Spezifische Einheit Ausdauer	Einlaufen 2km; 4x 600m@80% - 85% v. Race Pace + 4x 150m@115% v. Race Pace – jeweils 2.5min Pause; Auslaufen 2km
	Sonntag	13.01.		

Woche	Datum		Trainingstyp	Beschreibung
13	Montag	14.01.	Spezifische Einheit	Einlaufen 2km; 2x (400m + 300m + 100m)@105% v. Race Pace – 3min innerhalb Serie; 5min zwischen Serien; Auslaufen 2km
	Dienstag	15.01.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf (anschliessend lockerer DL 20min)
	Mittwoch	16.01.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	17.01.		
	Freitag	18.01.		
	Samstag	19.01.		
	Sonntag	20.01.	Hallenmeeting	St. Gallen
14	Montag	21.01.	Spezifische Einheit	Einlaufen 2km; 2x (4x 200m)@105% v. Race Pace – 2min innerhalb Serie; 5min zwischen Serien; Auslaufen 2km
	Dienstag	22.01.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf (anschliessend lockerer DL 20min)
	Mittwoch	23.01.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	24.01.		
	Freitag	25.01.		
	Samstag	26.01.	Spezifische Einheit Ausdauer	Einlaufen 2km; 3x 800m@80% - 85% v. Race Pace + (3x 150m + 2x 100m)@115-120% v. Race Pace – jeweils 2.5min Pause; Auslaufen 2km
	Sonntag	27.01.		

Woche	Datum	Trainingstyp	Beschreibung
15	Montag	28.01.	
	Dienstag	29.01.	
	Mittwoch	30.01.	
	Donnerstag	31.01.	
	Freitag	01.02.	
	Samstag	02.02.	
	Sonntag	03.02.	
16	Montag	04.02.	Spezifische Einheit Einlaufen 2km; (300m + 200m + 200m + 100m)@110% v. Race Pace – 3min innerhalb Serie; Auslaufen 2km
	Dienstag	05.02.	
	Mittwoch	06.02.	LA Training Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	07.02.	
	Freitag	08.02.	
	Samstag	09.02.	Spezifische Einheit Ausdauer Einlaufen 2km; 2x 1000m@80% - 85% v. Race Pace + (250m + 200m + 150m)@110% v. Race Pace – jeweils 3min Pause; Auslaufen 2km
	Sonntag	10.02.	

Skiferien

Woche	Datum		Trainingstyp	Beschreibung
17	Montag	11.02.	Spezifische Einheit	Einlaufen 2km; 4x 200m@105% - 110% v. Race Pace – 3min innerhalb Serie, Auslaufen 2km
	Dienstag	12.02.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf
	Mittwoch	13.02.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	14.02.		
	Freitag	15.02.		
	Samstag	16.02.		
	Sonntag	17.02.		
18	Montag	18.02.		
	Dienstag	19.02.	LA Training	Allround / Kraft / Mehrkampf (<i>kein Training falls SM Halle Nachwuchs</i>)
	Mittwoch	20.02.	LA Training	Idealerweise mit Fokus Sprint
	Donnerstag	21.02.	Wettkampfvorbereitung	15min Footing; 4x 100m@100% v. Race Pace – Pause 2min
	Freitag	22.02.		
	Samstag	23.02.	SM Halle	Nachwuchs Magglingen
	Sonntag	24.02.	SM Halle	Nachwuchs Magglingen

Melanie

Distanz	Ziel-Renntempo		
	in m	in mm:ss	in s
1000	03:25	205	

	Prozent	m/s	min/km	sec/400m	sec/100m
	120%	5.85	02:50	68.3	17.1
	115%	5.61	02:58	71.3	17.8
	110%	5.37	03:06	74.5	18.6
	105%	5.12	03:15	78.1	19.5
Race Pace	100%	4.88	03:25	82.0	20.5
	95%	4.63	03:35	86.3	21.6
	93%	4.54	03:40	88.2	22.0
	90%	4.39	03:47	91.1	22.8
	85%	4.15	04:01	96.5	24.1
Mitteltempo	80%	3.90	04:16	102.5	25.6
	75%	3.66	04:33	109.3	27.3
	70%	3.41	04:52	117.1	29.3
	65%	3.17	05:15	126.2	31.5
Langsamer	60%	2.93	05:41	136.7	34.2
Dauerlauf	55%	2.68	06:12	149.1	37.3
	50%	2.44	06:50	164.0	41.0

Nadine

Distanz	Ziel-Renntempo		
	in m	in mm:ss	in s
1000	03:20	200	

	Prozent	m/s	min/km	sec/400m	sec/100m
	120%	6.00	02:46	66.7	16.7
	115%	5.75	02:53	69.6	17.4
	110%	5.50	03:01	72.7	18.2
	105%	5.25	03:10	76.2	19.0
Race Pace	100%	5.00	03:20	80.0	20.0
	95%	4.75	03:30	84.2	21.1
	93%	4.65	03:35	86.0	21.5
	90%	4.50	03:42	88.9	22.2
	85%	4.25	03:55	94.1	23.5
Mitteltempo	80%	4.00	04:10	100.0	25.0
	75%	3.75	04:26	106.7	26.7
	70%	3.50	04:45	114.3	28.6
	65%	3.25	05:07	123.1	30.8
Langsamer	60%	3.00	05:33	133.3	33.3
Dauerlauf	55%	2.75	06:03	145.5	36.4
	50%	2.50	06:40	160.0	40.0

Laura

Distanz	Ziel-Renntempo		
	in m	in mm:ss	in s
1000	03:10	190	

	Prozent	m/s	min/km	sec/400m	sec/100m
	120%	6.32	02:38	63.3	15.8
	115%	6.05	02:45	66.1	16.5
	110%	5.79	02:52	69.1	17.3
	105%	5.53	03:00	72.4	18.1
Race Pace	100%	5.26	03:10	76.0	19.0
	95%	5.00	03:20	80.0	20.0
	93%	4.89	03:24	81.7	20.4
	90%	4.74	03:31	84.4	21.1
	85%	4.47	03:43	89.4	22.4
Mitteltempo	80%	4.21	03:57	95.0	23.8
	75%	3.95	04:13	101.3	25.3
	70%	3.68	04:31	108.6	27.1
	65%	3.42	04:52	116.9	29.2
Langsamer	60%	3.16	05:16	126.7	31.7
Dauerlauf	55%	2.89	05:45	138.2	34.5
	50%	2.63	06:20	152.0	38.0

Kevin

Distanz	Ziel-Renntempo		
	in m	in mm:ss	in s
1000	02:55	175	

	Prozent	m/s	min/km	sec/400m	sec/100m
	120%	6.86	02:25	58.3	14.6
	115%	6.57	02:32	60.9	15.2
	110%	6.29	02:39	63.6	15.9
	105%	6.00	02:46	66.7	16.7
Race Pace	100%	5.71	02:55	70.0	17.5
	95%	5.43	03:04	73.7	18.4
	93%	5.31	03:08	75.3	18.8
	90%	5.14	03:14	77.8	19.4
	85%	4.86	03:25	82.4	20.6
Mitteltempo	80%	4.57	03:38	87.5	21.9
	75%	4.29	03:53	93.3	23.3
	70%	4.00	04:10	100.0	25.0
	65%	3.71	04:29	107.7	26.9
Langsamer	60%	3.43	04:51	116.7	29.2
Dauerlauf	55%	3.14	05:18	127.3	31.8
	50%	2.86	05:50	140.0	35.0

Lea

Distanz	Ziel-Renntempo		
	in m	in mm:ss	in s
1000		03:45	225

	Prozent	m/s	min/km	sec/400m	sec/100m
	120%	5.33	03:07	75.0	18.8
	115%	5.11	03:15	78.3	19.6
	110%	4.89	03:24	81.8	20.5
	105%	4.67	03:34	85.7	21.4
Race Pace	100%	4.44	03:45	90.0	22.5
	95%	4.22	03:56	94.7	23.7
	93%	4.13	04:01	96.8	24.2
	90%	4.00	04:10	100.0	25.0
	85%	3.78	04:24	105.9	26.5
Mitteltempo	80%	3.56	04:41	112.5	28.1
	75%	3.33	05:00	120.0	30.0
	70%	3.11	05:21	128.6	32.1
	65%	2.89	05:46	138.5	34.6
Langsamer	60%	2.67	06:15	150.0	37.5
Dauerlauf	55%	2.44	06:49	163.6	40.9
	50%	2.22	07:30	180.0	45.0