

Woche	Hallentraining am Montag	Bahntraining am Mittwoch	Sonstige (Trainings-) Termine und Wettkämpfe	
<b>Grundlagentrainingsphase</b>				
Formaufbau für Wettkämpfe im März/April (10 km/Cross/HM/M)				
20.11. – 26.11.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Grundlagen/KA: Canovas Modified Circuits</b> 3–4 × {4 × 400 m (HM) [Kraftübung]} [4']  Kraftübungen: 30 Knieheber, 20 m Sprunglauf, 15 Fußgelenksprünge, 8 Strecksprünge		Ansteigende Belastung
27.11. – 03.12.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Grundlagen/KA: Berganläufe</b> 4 × 6' bergauf/bergab [3'] (bergauf mit Druck/bergab rollen)	03.12. (So): Winterrun Graz (5/10 km) → Trainingswettkampf!	
04.12. – 10.12.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Grundlagen/Aerobe Kapazität</b> I: 6–8 × 1000 m (HM–10 km) [200 m TP] II: 6–8 × 800 m (HM–10 km) [2'] Neulinge: 8 × 400 m [2']	09.12. (Sa), 9 <sup>00</sup> : Parkrun als Tempodauerlauf (ca. HM-Tempo)	
11.12. – 17.12.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Grundlagen/KA: Berganläufe</b> 4 × 6' bergauf/bergab [3'] (bergauf mit Druck/bergab rollen)	13.12. (Mi), ab 17 <sup>00</sup> : Fototermin im USZ, danach Glühwein 16.12. (Sa), 9 <sup>30</sup> : Crosslauftraining (Fußballplatz Leechwald)	
18.12. – 24.12.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	entfällt	21.12. (Do), 17 <sup>00</sup> : Wintersonnenwendjog mit Dressenausgabe	
25.12. – 31.01.	entfällt	entfällt Ersatzvorschlag, „mal schneller laufen“: 10 × 1' [2' TP]	31.12. (So): Grazer Silvesterlauf 5/10 km → Trainingswettkampf!	
01.01. – 07.01.	entfällt	entfällt Ersatzvorschlag, aerobe Kapazität: 4–5 × 4' (HM–10 km)[3' TP]	07.01. (So): Crosslauf St. Paul (wer mag)	Ruhe
08.01. – 14.01.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Grundlagen/KA</b> I: 10 × 200 m Bahn [200 m TP] [4'], 10 × ca. 200 m bergauf [zurücktraben]  II: 7 × 200 m Bahn [100 m GP, 100m TP] [4'], 7 × ca. 150 m bergauf [zurücktraben]	13.01. (Sa): Crosslauf St. Michael (wer mag)	Ansteigende Belastung
<b>Wettkampfvorbereitung</b>				
Spezifisches Training für Wettkämpfe im März/April				
15.01. – 21.01.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>1. Vorbereitungstraining für 10 km</b> Alle: 3 × 200 m (1500–3000 m) [1'], dann: I: 12 × 600 m (10 km, jeder Dritte 5 km) [200 m TP] II: 10 × 400 m (5 km) [2']	20.01. (Sa), 9 <sup>00</sup> : Parkrun als Tempodauerlauf (ca. HM-Tempo)	Ansteigende Belastung
22.01. – 28.01.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	I: 2000 m, 1600 m, 1200 m, 800 m [400 m TP] 2 × 400 m [2'], 2 × 200 m [1'] (von HM auf „entspannt schnell“ steigern)  II: 1000 m, 800 m, 600 m, 400 m, 4 × 200 m (von 5 km auf „entspannt schnell“ steigern) [Pausendauer ≈ Belastungsdauer]	28.01. (So): Winterrun Graz (5/10/15 km) → Trainingswettkampf!	
29.01. – 04.02.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Grundlagen/KA</b> I: 10 × 200 m Bahn [200 m TP] [4'], 10 × ca. 200 m bergauf [zurücktraben]  II: 7 × 200 m Bahn [100 m GP, 100m TP] [4'], 7 × ca. 150 m bergauf [zurücktraben]	03.02. (Sa): Crosslauf Leoben (wer mag)	Ruhe
05.02. – 11.02.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>2. Vorbereitungstraining für 10 km</b> Alle: 3 × 200 m (1500–3000 m) [1' passiv], dann: I: 3 × {800 m, 1600 m} (10 km) [200 m TP, 400 m TP] II: 3 × {400 m, 800 m} (5 km) [2' passiv, 3' passiv]	10.02. (Sa), 9 <sup>30</sup> : Crosslauftraining (Kraftwerkspark am Murkraftwerk), eher kürzere Intervalle bis ca. 2'	Ansteigende Belastung
12.02. – 18.02.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Aerobe Kapazität/"VO2max"</b> I: 3 × {6–8 × 200 m (3 km) [100 m LP]} [4' aktiv/passiv] II: 3 × {10 × 100 m [100 m TP]} [4' passiv]	17.02. (Sa), 9 <sup>00</sup> : Parkrun als Tempodauerlauf (10-km-Tempo-Test)	Ansteigende Belastung
19.02. – 25.02.	entfällt (Semesterferien)	<b>3. Vorbereitungstraining für 10 km</b> Alle: 3 × 200 m (1500–3000 m) [1' passiv], dann: I: 4–5 × 1600 m (10 km) [400 m TP] II: 5 × 800 m (5 km) [3']	24.02. (Sa), 9 <sup>30</sup> : Crosslauftraining (Eustacchio-Gründe), längere Intervalle bei „Schwellen-"/HM-Intensität	
26.02. – 03.03.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Tapering</b> I: 3 × 200 m (1500–3000 m) [1', 4'], 2000 m (10 km) [3'], 1000 m (5 km) [3'], 500, 400, 300, 200 m (immer schneller) [90"]  II: wie I, aber ohne den 2000er	<b>runninGala am 01.03.</b> <b>Steirische 10-km-Meisterschaft am 03.03.</b> (beim Winterrun Graz)	
04.03. – 10.03.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Tapering/Zwischenwettkampfttraining</b> I: 10–15 × 400 m (5 km) [60"–90"]  II: 2 × {5 × 300 m (<5 km) [2']} [4']	<b>Steirische Crosslaufmeisterschaft am 10.03. (Frohnleiten)</b>	WK

# Rahmentrainingsplan Winter 23/24

runninGraz Academy powered by Magnesium Sport®



Ruhewoche	11.03. – 17.03.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Halbmarathon-Grundlagen</b> I: 7-9 × 1000 m (HM → 10 km)[400 m TP] II: 7 × 600 m ("5 km")[200 m GP]	
	18.03. – 24.03.	Spiele, Koordinations- und Stabilisationstraining	<b>Halbmarathon-Tempowechsel</b> I: 3-4 × {300, 2400 m}(<5 km, HM)[100 m TP, 3'] II: 3-4 × {300 m, 1600 m}(<5 km, HM)[100 m TP, 4']	23.03. (Sa): Vulkanland Frühlingslauf Leitersdorf (wer mag)
	25.03. – 31.03.	entfällt (Osterferien)	<b>Halbmarathon-Tempo</b> I: 1, 2, 1, 3, 1, 2, 1 km (HM)[2'] II: 1, 2, 1, 2, 1 km (HM)[3]	
	01.04. – 07.04.	entfällt (Ostermontag)	<b>Halbmarathon-Tapering</b> 3 × 200 m (1500-3000 m) [1', 4'], 12' (HM)[4'], 500 m, 400 m, 300 m, 200 m („flott“)[2']	<b>Graz Halbmarathon am 07.04.</b>

Ansteigende Belastung

WK