Vorbereitungsprogramm Nikolauslauf - 10-Wochen - Rahmenplan mit 3 - 4 Einheiten pro Woche

	Woche 0	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Montag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	11 km DL locker - mittel im Wechsel 3 km-1 km-1 km-1 km- 1 km-1 km-1 km-1 km- 1 km	regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	Training im NLL-WKT: 3x 3min, 2x 5 min, 3x 3min, P: 2 min Traben EAL je 2km	Training im NLL-WKT: 2x 2min, 3x 8 min, 2x 2min, P: 2 min Traben EAL je 2km	regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	14 km DL locker - mittel im Wechsel 3 km-2 km-1 km-2 km-1 km-2 km-3 km	reg. Dauerlauf 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	Training im NLL-WKT: 2 km Ein- 2 km Auslaufen 2x 5 km P: 4 min Traben	12 km DL locker - mittel im Wechsel 3km-2km-1km-2km- 1km-2km-1km
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr 8 - 10 km DL + 3 Steigerungsläufe 80- 100m	**selbstständig:** 8 - 10 km DL + 3 Steigerungsläufe 80- 100m	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr 8 - 10 km DL + 3 Steigerungsläufe 80- 100m	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr 12 -13 km DL ruhig	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr 10-11 km DL + 3 Steigerungsläufe 80- 100m	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr 10-11 km DL + 3 Steigerungsläufe 80- 100m	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr 8-10 km DL ruhig + 3 Steigerungsläufe 80- 100m	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr 8- 10 km DL + 3 Steigerungsläufe 80- 100m	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr 8- 10 km DL + 3 Steigerungsläufe 80- 100m	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr reg. DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	Intersport Räpple Nachtlauf 19.00 Uhr, nur reg. DL 30 Minuten, Abschluss des Trainings-programms
Freitag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	reg. DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	Ruhetag	Ruhetag	30 min reg. DL + 3 lockere Steigerungen, wenn am Do nicht gelaufen wurde
Samstag	8, 10, 12 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	8, 10, 12 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	8, 10, 12 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	8-10-12 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	8-10-12 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	8-10-12 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	12 km DL Lauftreff Post-SV 1. Hälfte locker, 2. Hälfte mittleres Tempo	Ruhetag	10,5 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	8 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	Ruhetag
Sonntag	Radfahren 1,5 Std, mittlere Belastung	Radfahren 1,5 Std, mittlere Belastung	Radfahren 1,5 - 2 Std, mittlere Belastung	evtl. Radfahren 1,5 - 2 Std, mittlere Belastung	langer DL 12 - 15 km lockeres Tempo	langer DL 13 - 16 km lockeres Tempo	10 km DL locker + 3 Steigerungsläufe	**12.11.23** **Probelauf 21,1 km oder Teilstrecke (ca. 13, 16, 18 km)**	langer DL 16 - 18 km lockeres Tempo	langer DL 16 - 18 km lockeres Tempo	**03.12.23** **Nikolauslauf 21,1 km**

Farblegende:
- regenerative Belastung, aktive Erholung
- Grundlagenausdauer, Dauerlauf, leichte - mittlere Belastung
- Tempobelastung im Bereich der Wettkampfgeschwindigkeit
- Technik, Schnelligkeit, Krafttraining
- passive Erholung, Pause

Abkürzungen:
DL --> Dauerlauf
P --> Pause
NLL --> Nikolauslauf
WKT --> Wettkampftempo
reg. DL --> regenerativer DL
EAL --> Ein-/Auslaufen

Erklärungen:
(Puls-Richtwert)
DL locker (130 - 140) --> Gespräch nebenher sollte noch möglich sein, kontrolliert ruhig
DL mittel (140 - 160) --> flott gelaufen, aber kontrolliert, ohne Übersäuerung
reg. DL (< 130) --> gemütliches Trabtempo, sehr niedrige Belastung
Steigerungsläufe --> insges. 60 - 80 m - in lockerem Trab beginnen und mit jedem Schritt das Tempo steigern

Rahmenplan urspr. von Uli Böckle, LAV Stadtwerke Tübingen