

# 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
<b>Montag</b>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
<b>Dienstag</b>	regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempvorgaben)	regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempvorgaben)	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 Tempvorgaben)	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 Tempvorgaben)	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 Tempvorgaben)	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
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
<b>Donnerstag</b>	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr 8 - 10 km DL + 3 Steigerungslaufe 80- 100m	<b>selbststandig:</b> 8 - 10 km DL + 3 Steigerungslaufe 80- 100m	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr 8 - 10 km DL + 3 Steigerungslaufe 80- 100m	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr 12 - 13 km DL ruhig	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr 10-11 km DL + 3 Steigerungslaufe 80- 100m	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr 10-11 km DL + 3 Steigerungslaufe 80- 100m	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr 8-10 km DL ruhig + 3 Steigerungslaufe 80- 100m	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr 8-10 km DL + 3 Steigerungslaufe 80- 100m	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr 8-10 km DL + 3 Steigerungslaufe 80- 100m	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr reg. DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempvorgaben)	Intersport Raple Nachtlauf 19.00 Uhr, nur reg. DL 30 Minuten, Abschluss des Trainings-programms
<b>Freitag</b>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	reg. DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempvorgaben)	Ruhetag	Ruhetag
<b>Samstag</b>	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. Halfte locker, 2. Halfte mittleres Tempo	Ruhetag	10,5 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	8 km DL Lauftreff Post-SV lockeres Tempo	Ruhetag
<b>Sonntag</b>	<b>29.09.24</b> Radfahren 1,5 Std, mittlere Belastung	<b>06.10.24</b> Radfahren 1,5 Std, mittlere Belastung	<b>13.10.24</b> Radfahren 1,5 - 2 Std, mittlere Belastung	<b>20.10.24</b> evtl. Radfahren 1,5 - 2 Std, mittlere Belastung	<b>27.10.24</b> langer DL 12 - 15 km lockeres Tempo	<b>03.11.24</b> langer DL 13 - 16 km lockeres Tempo	<b>10.11.24</b> 10 km DL locker + 3 Steigerungslaufe	<b>17.11.24</b> <b>Probelauf 21,1 km oder Teilstrecke (ca. 13, 16, 18 km)</b>	<b>24.11.24</b> langer DL 16 - 18 km lockeres Tempo	<b>01.12.24</b> langer DL 16 - 18 km lockeres Tempo	<b>08.12.24</b> <b>Nikolauslauf 21,1 km</b>

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

**Abkurzungen:** DL --> Dauerlauf  
P --> Pause  
NLL --> Nikolauslauf  
WKT --> Wettkampftempo  
reg. DL --> regenerativer DL  
EAL --> Ein-/Auslaufen

**Erklarungen:** DL locker (130 - 140) --> Gesprach nebenher sollte noch moglich sein, kontrolliert ruhig  
(Puls-Richtwert) DL mittel (140 - 160) --> flott gelaufen, aber kontrolliert, ohne ubersauerung  
reg. DL (< 130) --> gemutliches Trabtempo, sehr niedrige Belastung  
Steigerungslaufe --> insges. 60 - 80 m - in lockerem Trab beginnen und mit jedem Schritt das Tempo steigern