

# MARATHON

18-WÖCHIGER TRAININGSPLAN



**D I E S E R**

**P L A N**

BRINGT DICH NICHT NUR ANS ZIEL,

**E R B R I N G T**

**D I E B E S T E**

**V E R S I O N**

VON DIR ANS ZIEL.



# INHALT

04  
START

WÖCHENTLICHE WORKOUTS  
05

TEMPO TABELLE  
08

GLOSSAR  
09

WENN DU ...  
10

MARATHONTRAININGSPLAN – ALLE WOCHEN IM ÜBERBLICK  
11

WOCHEN 1–18  
12

BEISPIELPLAN – ÜBERSICHT  
30

DIESER 18 – W O C H E N

T R A I N I N G S P L A N K O M B I N I E R T

**SCHNELLIGKEIT**

**AUSDAUER UND**

**ERHOLUNG**

U N D B E R E I T E T D I C H O P T I M A L

D A R A U F V O R E I N E N M A R A T H O N

Z U M E I S T E R N .

**BEVOR DU MIT DEM TRAININGSPLAN BEGINNST, LIES DIR ALLE INFORMATIONEN DURCH, UM BESTMÖGLICHE ERGEBNISSE ZU ERZIELEN.**

Der Plan ist so aufgebaut, dass du ihn individuell an dein Leistungsniveau und an deine Bedürfnisse anpassen kannst. Beachte folgende Hinweise, um das Optimum aus dem Nike+ Run Club Training Plan herauszuholen:

### **ES GEHT NICHT NUR UM DIE STRECKE**

Dieses Trainingsprogramm maximiert deine Geschwindigkeit, Ausdauer und Erholung, damit du am Tag des Wettkampfs die beste Leistung abliefern kannst.

### **DU KANNST DEN PLAN AN DEINE BEDÜRFNISSE ANPASSEN**

Deine Zeitplanung kann sich ändern. Genau wie das Wetter und deine Stimmung. Doch einige Punkte solltest du berücksichtigen, wenn du diesen Plan an deine Bedürfnisse anpasst:

- Speed- und Long Runs sind wichtige Teile des Plans zur Optimierung deines Trainings.
- Du hast vier Erholungstage – diese sollten zwischen den Speed- und Long Runs liegen. Vermeide Speed- und Long Runs an direkt aufeinander folgenden Tagen.
- Du kannst an den Erholungstagen tun und lassen, was du willst. Du kannst ein paar Kilometer laufen, eine andere Sportart trainieren oder dich ausruhen. Wir empfehlen dir, an zwei deiner vier Erholungstage zu laufen.
- Bei Ausdauerläufen und Läufen an Erholungstagen solltest du dich an die empfohlenen Streckenlängen halten.

### **DAS TRAINING BEGINNT, SOBALD DU BEREIT BIST**

Dieser 18-Wochen Trainingsplan wurde für optimale Ergebnisse entwickelt. Du kannst den Plan während der Vorbereitung auf den Marathon individuell an dein Niveau und an deine Bedürfnisse anpassen. Egal, ob du noch acht oder vierzehn Wochen Zeit bis zu deinem Wettkampf hast, du kannst jederzeit in den Trainingsplan einsteigen. Du entscheidest, wie du das Programm gestalten möchtest.

### **DIE AUSTRÜSTUNG, DIE DICH WEITER BRINGT**

- Du bist diese Kilometer gelaufen. Beweise jetzt, dass du es drauf hast. Teile deinen Fortschritt mit der Nike+ Running App und lass dich von deinen Freunden anfeuern und motivieren.
- Nutze zusätzlich die N+TC App, um dein Training durch Workouts zu ergänzen.

# WÖCHENTLICHE WORKOUTS



Dieser Plan umfasst drei Arten von Workout-Aktivitäten pro Woche. Alle drei sind wichtig, damit du so fit, stark und schnell wirst wie nie zuvor.

## SPEED RUN

---

Während deiner Vorbereitung ist vor allem das Schnelligkeitstraining enorm wichtig, um Kraft aufzubauen. Deshalb enthält dieser Plan verschiedene Übungen und Workouts, durch die du immer schneller werden wirst.

## LONG RUN

---

Ausdauertraining ist notwendig, um dich sowohl körperlich als auch mental auf den Wettkampftag vorzubereiten. Mit wöchentlichen langen Läufen verbesserst du deine Ausdauer.

## ERHOLUNG

---

Die Erholungsphase nach deinem Workout ist genauso wichtig wie das Training selbst. Gestalte diese Tage je nachdem wie du dich fühlst. Nimm dir den Tag frei, mach ein N+TC Workout oder absolviere einen kurzen Erholungslauf.

# VERWENDUNG

## DER TEMPO TABELLE

Im Trainingsplan findest du verschiedene Tempoangaben, die du bei bestimmten Workouts einhalten sollst. Im Trainingsverlauf wirst du verschiedene Zielgeschwindigkeiten anstreben. Deine Wunschgeschwindigkeit zu kennen, wird dir dein Schnelligkeitstraining erleichtern.

Sieh jede Zielgeschwindigkeit als eine Art Durchschnittswert. Möglicherweise wirst du deine Zielgeschwindigkeit während des Trainings übertreffen oder nicht ganz erreichen. Das ist aber kein Problem, denn diese Angaben sind nicht exakt und du bist keine Maschine.

Die Tabelle auf Seite 8 zeigt dir, welche Wunschgeschwindigkeit du während jeder Trainingssession anstreben solltest.

### **FINDE DEIN ANFANGSTEMPO**

Um zu beginnen, musst du zunächst die Zeile mit den entsprechenden Zielgeschwindigkeiten finden, die zu dir passt. Deine passende Zeile kannst du nach folgenden Methoden ermitteln:

Falls du vor Kurzem 5 Kilometer, 10 Kilometer, einen Halbmarathon oder Marathon gelaufen bist, kannst du deine Zeit bei diesem Lauf verwenden. Mit "vor Kurzem" meinen wir innerhalb der letzten ein oder zwei Monate.

Verwende während deiner nächsten Läufe die Nike+ Running App, um deine Durchschnittsgeschwindigkeit zu ermitteln. Das wird in Zukunft die Geschwindigkeit für deine Erholungsläufe sein.

Wenn du häufig läufst, kannst du basierend auf deiner aktuellen Fitness deine Durchschnittsgeschwindigkeit schätzen.

Ganz egal welche der Methoden du verwendest, das Ergebnis ist der Ausgangspunkt, um die passende Zeile mit deiner Zielgeschwindigkeiten in der Tempo Tabelle zu finden.

## BEISPIEL

Wenn dein letzter 5K-Lauf 27:00 Minuten gedauert hat, suche in der 5K-Spalte diese Zeit in der Tempo Tabelle und schau dir deine weiteren Wunschgeschwindigkeiten links oder rechts in der Zeile an. Hierbei würden deine Zielgeschwindigkeiten folgendermaßen aussehen:

BESTES 1-KM-TEMPO	BESTES 5-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES 10-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPOLAUF / TEMPO PRO KM	BESTES HALBMARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES MARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPO AM ERHOLUNGSTAG
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30

Geh zu deinem besten 5 km Tempo/Durchschn. Tempo pro km und sieh dir links und rechts davon deine Zielgeschwindigkeiten an.

## EIN WEITERES BEISPIEL

Wenn du deinen schnellsten Kilometer in 05:55 gelaufen bist, suchst du diesen Wert in der Tempo Tabelle und findest deine weiteren Zielgeschwindigkeiten in der selben Zeile. Deine Zielgeschwindigkeiten würden demnach folgendermaßen aussehen:

BESTES 1-KM-TEMPO	BESTES 5-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES 10-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPOLAUF / TEMPO PRO KM	BESTES HALBMARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES MARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPO AM ERHOLUNGSTAG
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35

Suche dein 1 km Tempo und sieh rechts davon nach, um deine anderen Wunschgeschwindigkeiten herauszufinden.

## GUT ZU WISSEN

Da du nun deine Zielgeschwindigkeit kennst, ist es wichtig zu wissen, wie du sie verwendest:

Im Verlauf deines Trainings wird es Tage geben, an denen du etwas schneller als deine Zielgeschwindigkeit laufen wirst. An anderen Tagen wirst du etwas langsamer als deine Zielgeschwindigkeit sein. Behalte immer im Hinterkopf, dass diese Geschwindigkeiten nur als Leitfaden dienen.

Du wirst gute Tage und schlechte Tage haben und entsprechend flexibel sollten auch deine Erwartungen sein. Hoffentlich steigert sich deine Fitness von Woche zu Woche, sodass sich auch deine Geschwindigkeit steigert.

Nachdem du den Plan abgeschlossen hast und der Tag der Entscheidung gekommen ist, kannst du darauf vertrauen, dass du bestens vorbereitet bist. Es ist deine harte Arbeit, die dich auf das nächste Fitnesslevel, an die nächste Startlinie und an alle Startlinien die noch auf dich warten, bringen wird.

# TEMPO TABELLE



BESTES 1-KM-TEMPO	BESTES 5-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES 10-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPOLAUF / TEMPO PRO KM	BESTES HALBMARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES MARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPO AM ERHOLUNGSTAG
03:05	17:05 / 03:25	35:45 / 03:35	03:45	01:18:00 / 03:45	02:44:00 / 03:55	04:20
03:25	18:45/3:45	39:00 / 03:55	04:05	01:25:00 / 04:00	03:00:00 / 04:15	04:45
03:45	20:15 / 04:05	42:00 / 04:10	04:20	01:35:00 / 04:30	03:15:00 / 04:35	05:05
04:00	22:00 / 04:20	45:45 / 04:32	04:45	01:40:00 / 04:45	03:30:00 / 04:55	5:25
04:20	23:45 / 04:45	49:00 / 04:55	05:05	01:50:00 / 05:10	03:45:00 / 05:20	05:50
04:40	25:15 / 05:00	52:30 / 05:15	05:30	01:55:00 / 05:25	04:00:00 / 05:40	06:10
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30
05:20	28:30 / 05:40	59:00 / 05:55	06:10	02:10:00 / 06:10	04:30:00 / 06:20	06:50
05:35	30:00 / 06:00	62:30 / 06:15	06:30	02:20:00 / 06:40	04:45:00 / 06:45	07:10
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35
06:15	33:00 / 06:35	69:00 / 06:55	07:10	02:35:00 / 07:20	05:15:00 / 07:25	07:55
06:30	35:00 / 07:00	72:00 / 07:15	07:30	02:40:00 / 07:35	05:30:00 / 07:45	08:15
06:50	36:15 / 07:15	75:00 / 07:30	07:45	02:50:00 / 08:00	05:40:00 / 08:05	08:35
07:10	38:00 / 07:35	78:30 / 07:45	08:05	02:55:00 / 08:15	05:50:00 / 08:15	08:45
07:30	39:30 / 07:55	81:30 / 08:10	08:25	03:05:00 / 08:45	06:00:00 / 08:30	09:00



# GLOSSAR



In diesem Glossar findest du Erklärungen zu den laufspezifischen Begriffen, die im Plan verwendet werden. Es ist wichtig, die Unterschiede zwischen den verschiedenen Läufen des Plans zu verstehen, um das Optimum aus deinem Training herauszuholen.

## WORKOUTS

### SPEED RUN

Der beste Weg, um dein Tempo zu steigern und deine bisherige Bestzeit weiter zu verbessern, ist verschiedene Intervallserien in dein Training einzubauen. Die Distanz und das Tempo der Intervalle sowie die anschließenden Erholungsphasen können entweder gleich sein oder variieren. Lange Intervalle, Fahrtspiele, Tempoläufe und Bergsprints eignen sich zum Kraftaufbau und verbessern zudem deine Schnelligkeit. Definitionen dieser Laufarten findest du weiter unten.

### LONG RUN

Dein wöchentlicher Ausdauerlauf ist ein Langstreckenlauf in einem für dich angenehmen Lauftempo. Das ist ein entscheidender Teil deines Trainings, um dich sowohl körperlich als auch mental an längere Distanzen zu gewöhnen. Außerdem bereitest du dich so auch auf mögliche physische und mentale Herausforderungen während deines Wettkampfs vor. Dieser Lauf sollte ein Steigerungslauf sein. Eine Definition eines Steigerungslaufs findest du im Abschnitt "Laufarten".

### ERHOLUNG

Die Erholungsphase nach deinem harten Workout ist genauso wichtig wie das Training selbst. An den Erholungstagen solltest du auf die Bedürfnisse deines Körpers eingehen und dich entweder den ganzen Tag erholen, Crosstraining mit der N+TC App machen oder einen kurzen Erholungslauf absolvieren. Im Idealfall solltest du an mindestens zwei Erholungstagen laufen. Erholungsläufe erhöhen dein Durchhaltevermögen und sorgen für eine optimale Erholung nach intensiven Trainingseinheiten. Diese Läufe sollten Steigerungsläufe sein. Eine Definition eines Steigerungslaufs findest du im nachfolgenden Abschnitt "Laufarten".

## LAUFARTEN

### STEIGERUNGSLAUF

Steigerungsläufe erhöhen dein Durchhaltevermögen und gewöhnen den Körper an die Belastung des Laufens. Steigere dein Tempo während des Laufes, indem du mit einer niedrigeren Geschwindigkeit als deinem Erholungslauf-Tempo anfängst und mit einem schnelleren Tempo aufhörst. Dein durchschnittliches Tempo beim Lauf wird dein Erholungslauf-Tempo sein. Deine Ausdauer- und Erholungsläufe sollten immer Steigerungsläufe sein.

### LAUFBAHN

Hierbei handelt es sich um eine Session, die aus einer Reihe verschiedener Intervalle besteht. Im Idealfall absolvierst du diese Session auf einer Laufbahn, da dir die Oberfläche einer Bahn einen präziseren Übergang zwischen verschiedenen Geschwindigkeiten ermöglicht. Aber generell kannst du dieses Training überall absolvieren. Nutze beispielsweise Häuserblöcke, Ampeln oder Bäume als Markierungen für die Intervalle.

### STRIDES

Strides sind kurze Läufe, die normalerweise vor oder direkt nach einem Lauf oder einem Workout absolviert werden. Während einer Stride-Serie sollte sich dein Tempo erhöhen – der erste Stride ist der längste und langsamste. Auf jeden Stride sollte eine kurze Erholungsphase folgen.

### FAHRTSPIEL

Mit Fahrtspielen kannst du deine Geschwindigkeit und Kraft verbessern, indem du während eines Laufs unterschiedlich lange Strecken in einem jeweils anderen Tempo läufst. Lauf zum Beispiel eine Minute langsam und eine Minute schnell. Wiederhole diesen Wechsel über einen bestimmten Zeitraum oder auf einer bestimmten Strecke oder wechsele das Tempo bei jedem Häuserblock.

### SPLIT-INTERVALLE

Split-Intervalle sind zwei unterschiedliche Geschwindigkeiten in einem Intervall. Du läufst beispielsweise in einem 400-Meter-Intervall die ersten 200 Meter langsam und die letzten 200 Meter schnell. So wird das Intervall in zwei Abschnitte unterteilt.

### BERGSPRINTS

Mit Bergsprints verbesserst du deine Geschwindigkeit und deine Technik. Bergauf benötigst du wesentlich mehr Energie, deshalb musst du hier nicht genauso schnell laufen wie auf flachen Strecken. Konzentriere dich beim Bergauflaufen auf deine Atmung. Lehn dich nicht zu weit nach vorn. Es reicht, wenn sich das Kinn etwas vor der Brust befindet. Bergaufläufe sind eine hervorragende Möglichkeit, deine Geschwindigkeit und Kraft aufzubauen und dabei deine Gelenke so wenig wie möglich zu belasten.

### TEMPO

Lauf in einem hohen, aber kontrollierten Tempo, das du über lange Intervalle oder während eines gleichmäßigen 2–16 Kilometer langen Laufs beibehalten kannst. Das Ziel eines Tempolaufs ist es, deine körperliche und mentale Ausdauer so zu stärken, dass du dich auch bei großer Belastung wohlfühlst.

### UMKEHRLÄUFE

Umkehrläufe werden in kurzen Intervallen ausgeführt. Nach einem Intervall bleibst du nicht stehen, sondern drehst so schnell aber vorsichtig wie möglich um und beginnst mit der nächsten Wiederholung.

## TEMPO

### ANGESTREBTES TEMPO

Das schnellste Tempo, das du über 1 km durchhalten kannst.

### 5 KM TEMPO (SCHNELLER)

Das Tempo, das du etwa 5 km durchhalten kannst.

### 10 KM TEMPO (SCHNELL)

Das Tempo, das du etwa 10 km durchhalten kannst.

### TEMPOLAUF

Bei diesem Tempo gewöhnt sich deinen Körper daran, sich bei großer Belastung wohlfühlen, indem du über eine bestimmte Strecke eine möglichst hohe Geschwindigkeit beibehältst.

### ERHOLUNGSTEMPO (LOCKER)

Das Tempo sollte so locker sein, dass du während deines Laufs ohne Probleme atmen kannst.

# WENN DU . . .

---

**JEDER ERLEBT DAS TRAINING ANDERS. ES GIBT ABER EINIGE HERAUSFORDERUNGEN UND FRAGEN, MIT DENEN ALLE LÄUFER FRÜHER ODER SPÄTER KONFRONTIERT WERDEN. HIER ERFÄHRST DU, WIE DU DIESE ÜBLICHEN HÜRDEN AUF DEM WEG ZUM WETTKAMPF ÜBERWINDEN KANNST.**

## **WENN DEIN ZEITPLAN NICHT MIT DEM TRAININGSPLAN ÜBEREINSTIMMT,**

dann passe den Trainingsplan deinen Bedürfnissen entsprechend an. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, solltest du jede Woche die drei wichtigsten Workouts durchführen – Speed Run, Long Run und Erholung. Priorisiere die Speed- und Long Runs und achte darauf, auch die Erholungsphase sinnvoll zu gestalten.

## **WENN ES DIR SCHWERFÄLLT, DEIN TEMPO ZU FINDEN,**

experimentiere einfach, bis du es kennst. Wenn du laufen gehst, höre auf dein eigenes Körpergefühl. Wahrscheinlich ist dir gar nicht bewusst, wie sehr du dich darauf verlassen kannst. Sei geduldig, aufmerksam und hab einfach Spaß, während du mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Distanzen experimentierst, um herauszufinden, wo deine Komfortzone liegt. Verwende beim Laufen die Nike+ Running App, um deine Geschwindigkeit aufzuzeichnen, und verwende die Tempo Tabelle auf Seite 08 als Leitfaden, um deine Wunschgeschwindigkeiten zu finden.

## **WENN DU ERSCHÖPFT BIST,**

finde heraus warum. Es ist ganz normal, im Laufe des Trainings müde zu werden. Achte jedoch darauf, deinem Körper alles zu geben, was er benötigt: genug Schlaf, gesunde Ernährung, ausreichende Flüssigkeit und Erholung zwischen den Trainingseinheiten. Auch die richtigen Schuhe spielen eine wichtige Rolle. Manchmal erzielt man beim Training die besten Ergebnisse, indem man sich möglichst viel Erholung und Ruhe gönnt.

## **WENN DIR DIE MOTIVATION FEHLT,**

suche nach Inspiration. Auch wenn du keine Lust hast und nicht erwartest, in Schwung zu kommen – geh raus und lauf 10 Minuten. Wenn du nicht mehr magst, kehr um und lauf zurück.

## **WENN DU EINEN SCHLECHTEN LAUF HATTEST,**

wird der nächste garantiert besser. Hin und wieder hat man einen schlechten Tag. Manchmal gibt es dafür einen Grund, manchmal nicht. Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, ob es einen Grund gibt und lerne dabei etwas über dich selbst. Einen schlechten Lauf akzeptieren zu können, ist genauso wichtig wie einen guten Lauf genießen zu können.

## **WENN DU VERLETZT BIST,**

hör auf zu laufen. Bis zu einem gewissen Grad ist es gut, an seine Grenzen zu gehen. Es ist aber wichtig, dass du während des Trainings auf deinen Körper hörst und lernst, seine Signale zu deuten. Hin und wieder ein paar Kilometer weniger zu laufen, zahlt sich oftmals bei deinem nächsten Lauf wieder aus.

## **WENN DU EINEN WETTKAMPF LÄUFST,**

Achte auf ausreichend Erholung – sowohl vor als auch nach dem Lauf. Bei Bedarf kannst du zum Beispiel einige Tage vor dem Wettkampf deine Distanz oder dein Tempo im Training verringern. Nach dem Wettkampf solltest du dir unbedingt einige Ruhetage gönnen (egal, ob du mit deiner Leistung zufrieden warst oder nicht).

# MARATHONTRAININGSPLAN – ALLE WOCHEN IM ÜBERBLICK



Mit diesem 18 Wochen Trainingsplan trainierst du deine Schnelligkeit, Ausdauer und Erholung. So bist du optimal darauf vorbereitet, den Marathon zu meistern. Du kannst den Plan individuell an dein aktuelles Niveau und deinen Zeitplan anpassen. Der Plan beginnt, wenn du startest. Da der Plan von 18 Wochen bis 1 Woche vor dem Tag der Entscheidung reicht, kannst du jederzeit einsteigen.

NOCH 18 WOCHEN

## AN DER STARTLINIE



In der ersten Woche deines 18-wöchigen Trainingsplans absolvierst du einige Läufe und leichte Workouts, um dich auf das weitere Training vorzubereiten.

NOCH 17 WOCHEN

## AUF DIE GEWOHNHEIT KOMMT ES AN



Es ist an der Zeit, neue Gewohnheiten zu entwickeln. In dieser Woche geht es hauptsächlich um das Wie und Warum des Trainings. In den Workouts arbeitest du an deinem Durchhaltevermögen und deinem Tempo.

NOCH 16 WOCHEN

## WARM-UP



Jetzt heißt es dranbleiben! An einigen Tagen wirst du dich großartig fühlen, an anderen eher müde. Beides zeigt dir, dass du hart trainierst und dich auf dem richtigen Weg befindest.

NOCH 15 WOCHEN

## KONTINUITÄT



In der vierten Trainingswoche findest du langsam deinen Laufrhythmus. Das Erfolgsgeheimnis beim Laufen besteht in der Kontinuität.

NOCH 14 WOCHEN

## KONZENTRATION



Das Training ist in dieser Woche sowohl körperlich als auch mental sehr anstrengend. Konzentriere dich auf den Moment und bereite dich rechtzeitig auf die täglichen Workouts vor.

NOCH 13 WOCHEN

## KRAFTAUFBAU



Bisher wirkt sich das Training vor allem auf deine Kraft aus. In dieser Woche wirst du deine Kraft testen und trainieren, um noch stärker zu werden.

NOCH 12 WOCHEN

## AUSDAUER



Du könntest deine Ausdauer bereits steigern. Das wirst du in dieser Woche nutzen. Längere Intervalle, längere Läufe und ein langer Lauf stehen auf dem Programm.

NOCH 11 WOCHEN

## ERHÖHE DAS TEMPO



In dieser Woche wirst du deine Komfortzone verlassen. Lauf nicht immer nur in deinem gewohnten Tempo, sondern experimentiere und geh an deine Grenzen.

NOCH 10 WOCHEN

## ZEIT FÜR FORTSCHRITTE



Du hast dich im Laufe des Trainings weiterentwickelt. Jetzt ist es an der Zeit, noch stärker, schneller und ein besserer Athlet zu werden.

NOCH 9 WOCHEN

## BLICK NACH VORN



In dieser Woche änderst du die Art deines Trainings. Du absolvierst nicht nur grundlegende Lauf- und Basisworkouts, sondern bereitest dich gezielt auf den Wettkampf vor.

NOCH 8 WOCHEN

## LAUF SELBSTBEWUSST



Du hast alles geschafft. Lange Läufe. Tempoläufe. Steigerungsläufe. Es ist an der Zeit, diese Läufe mit dem entsprechenden Selbstbewusstsein zu absolvieren.

NOCH 7 WOCHEN

## ERHÖHE DIE GESCHWINDIGKEIT



Du könntest dein Tempo von Woche zu Woche steigern. Jetzt ist es an der Zeit, deine Höchstgeschwindigkeit zu laufen. In dieser Woche wirst du sowohl an deiner Schnelligkeit als auch an deiner Kraft arbeiten.

NOCH 6 WOCHEN

## ENTWICKELE DICH WEITER



Nutze diese Woche, um dir klar zu machen, was für ein Athlet du in Zukunft werden möchtest. Werde jetzt schon dieser Athlet. Erhöhe das Tempo und passe gegebenenfalls deine Wettkampfziele an dein neues Läufer-Ich an.

NOCH 5 WOCHEN

## BEREIT ZU LAUFEN



Du bist fit, stark und jeden Tag für jedes Workout bereit. Die Kilometer fliegen nur so an dir vorbei. Vergiss nicht, dir bewusst zu machen, wie viel du schon erreicht hast und was du momentan leistest.

NOCH 4 WOCHEN

## ERREICHE DEINE HÖCHSTLEISTUNG



In dieser Woche wirst du die höchste Trainingsbelastung erreichen. Du wirst hart trainieren und sehr erschöpft sein – und jede Minute in vollen Zügen genießen.

NOCH 3 WOCHEN

## ENDSPURT



Deine Leistung lässt nicht nach. Sie nimmt laufend zu. In dieser Woche erhöhst du die Geschwindigkeit, gönnst dir aber auch mehr Erholung. Es geht jetzt nur noch um höchste Qualität – sowohl bei den Läufen als auch bei der Erholung.

NOCH 2 WOCHEN

## BLEIB DRAN



Du bist gut trainiert. Jetzt geht es darum, deine Fitness zu erhalten. Du verringerst die Trainingsintensität und konzentrierst dich auf ausreichend Schlaf, Flüssigkeitsaufnahme, Ernährung und gute Laune.

NOCH 1 WOCHE

## BEREIT FÜR DEN WETTKAMPF



Du hast es geschafft. Nutze deinen Fortschritt der letzten Wochen, um stark und selbstbewusst zu laufen. Jetzt bist du bereit, an den Start zu gehen.

NOCH 18 WOCHEN

# AN DER STARTLINIE



In dieser Woche machst du einige Läufe und leichte Workouts, die dich langsam an das Trainingsprogramm gewöhnen. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag bestmöglich mit einem 5–12-km-Lauf, bei dem du dich so effizient wie möglich erholen kannst. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

800 Meter in 10 km Tempo  
(2x) 400 Meter in 5 km Tempo  
(4x) 200 Meter in 5 km Tempo  
(2x) 400 Meter im 5 km Tempo  
800 Meter in 10 km Tempo

2 Minuten Pause nach jedem 800-Meter-Intervall, 90 Sekunden Pause nach jedem 400-Meter-Intervall und 60 Sekunden Pause nach jedem 200-Meter-Intervall.

## LONG RUN

### 10 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

In den ersten Wochen geht es darum, deinen Körper an längere Strecken zu gewöhnen. Kümmere dich nicht zu sehr um dein Tempo – du sollst dich wohlfühlen. Sieh dir nach dem Lauf deine Zwischenzeiten pro Kilometer in der Nike+ Running App an, das ist der perfekte Maßstab für deine nächsten Läufe.

## SPEED RUN

### BERGSPRINTS

2-km-Tempolauf, 7 Minuten Pause  
Langer Bergsprint in deinem 10 km Tempo  
Kürzerer Bergsprint in 5 km Tempo  
Kürzester Bergsprint im **Durchschnittstempo pro Kilometer**

Wiederhole den Bergsprint 2 x und jogge zwischen den Läufen locker zurück zum Startpunkt, um dich zu erholen.

## ERHOLUNG

Für die Erholung empfehlen wir einen 3 bis 8 Kilometer langen Steigerungslauf. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

NOCH 17 WOCHEN

# AUF DIE GEWOHNHEIT KOMMT ES AN



Es ist an der Zeit, neue Gewohnheiten zu entwickeln. In dieser Woche geht es hauptsächlich um das Wie und Warum des Trainings. In den Workouts arbeitest du an deinem Durchhaltevermögen und deinem Tempo. Schnell.

## ERHOLUNG

Erhole dich mit einem Steigerungslauf von 5 bis 12 Kilometer. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

600 Meter in	10 km Tempo
500 Meter in	10 km Tempo
400 Meter in	5 km Tempo
300 Meter in	5 km Tempo
200 Meter in	5 km Tempo
100 Meter so schnell du kannst	

Wiederhole die Intervall Serie in umgekehrter Reihenfolge mit einer Erholungsphase von **90 Sekunden** zwischen den Intervallen.

## ERHOLUNG

Heute geht es darum, sich zu erholen. Versuche es mit einem 3–8-km-Lauf, bei dem du gleichmäßig die Geschwindigkeit steigertest, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

## LONG RUN

### 13 KM

Absolviere den längsten Lauf der Woche, um dich auf den Wettkampf vorzubereiten.

In den ersten Wochen geht es darum, deinen Körper an längere Strecken zu gewöhnen. Kümmere dich nicht zu sehr um dein Tempo – du sollst dich wohlfühlen. Sieh dir nach dem Lauf deine Zwischenzeiten pro Kilometer in der Nike+ Running App an, das ist der perfekte Maßstab für deine nächsten Läufe.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

## SPEED RUN

### KRAFT

1,5 km im Tempo deines Tempolaufs.

(2x) 800 Meter in	10 km Tempo
800 Meter in	5 km Tempo
(2x) 800 Meter in	10 km Tempo

90 Sekunden Pause nach jedem Intervall.

# NOCH 16 WOCHEN WARM-UP



Jetzt heißt es dranbleiben! An einigen Tagen wirst du dich großartig fühlen, an anderen eher müde. Beides zeigt dir, dass du hart trainierst und dich auf dem richtigen Weg befindest. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

In der Erholungsphase solltest du sehr kontrolliert laufen. Ein Erholungslauf von 5 bis 12 Kilometer ist da genau richtig. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller läufst als den ersten.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(2x) 200 Meter in 5 km Tempo  
(4x) 400 Meter im 1 km Tempo  
(2x) 200 Meter in 5 km Tempo  
(4x) 400 Meter im 1 km Tempo

60 Sekunden Erholung zwischen jedem 200-Meter-Intervall, 2 Minuten Erholung zwischen jedem 400-Meter-Intervall.

## LONG RUN

### 10 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

In den ersten Wochen geht es darum, deinen Körper an längere Strecken zu gewöhnen. Kümmere dich nicht zu sehr um dein Tempo – du sollst dich wohlfühlen. Sieh dir nach dem Lauf deine Zwischenzeiten pro Kilometer in der Nike+ Running App an, das ist der perfekte Maßstab für deine nächsten Läufe.

## SPEED RUN

### KRAFT

(8x) 100-Meter Strides  
20 Sekunden Pause zwischen den Strides  
6-km-Tempolauf  
5 Minuten Pause  
(8x) 100-Meter Strides  
20 Sekunden Pause zwischen den Strides.

## ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 3 bis 8 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

# NOCH 15 WOCHEN KONTINUITÄT



In der vierten Trainingswoche findest du langsam deinen Laufrhythmus. Das Erfolgsgeheimnis beim Laufen besteht in der Kontinuität. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag bestmöglich mit einem 5–12-km-Lauf, bei dem du dich so effizient wie möglich erholen kannst. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(25x) 200 Meter in 5 km Tempo

60 Sekunden Erholung zwischen den 200-Meter-Intervallen.

## LONG RUN

### 16 KM

Das ist dein längster Lauf in dieser Woche. Lauf die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo, um deine Ausdauer für den Wettkampf zu trainieren.

In den ersten Wochen geht es darum, deinen Körper an längere Strecken zu gewöhnen. Kümmere dich nicht zu sehr um dein Tempo – du sollst dich wohlfühlen. Sieh dir nach dem Lauf deine Zwischenzeiten pro Kilometer in der Nike+ Running App an, das ist der perfekte Maßstab für deine nächsten Läufe.

## SPEED RUN

### KRAFT

1,5 km im Tempo deines **Tempolaufs**

(2x) 800 Meter in 5 km Tempo

1,5 km im **Tempo** deines Tempolaufs

(5x) 100-Meter Strides als Umkehrlauf

2:30 Minuten Erholung zwischen den Intervallen, außer bei Strides.

## ERHOLUNG

Heute geht es darum, sich zu erholen. Versuche es mit einem 3–8-km-Lauf, bei dem du gleichmäßig die Geschwindigkeit steigertest, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

NOCH 14 WOCHEN

# KONZENTRATION



Das Training ist in dieser Woche sowohl körperlich als auch mental sehr anstrengend. Konzentriere dich auf den Moment und bereite dich rechtzeitig auf die täglichen Workouts vor. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Der heutige 5–12-km-Lauf dient zur Erholung nach deinem letzten Workout. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

- 800 Meter im 10 km Tempo
- 800 Meter im Tempolauf-Tempo
- 800 Meter im 5 km Tempo
- 800 Meter im Tempolauf-Tempo
- 400 Meter im 1 km Tempo
- 800 Meter im Tempolauf-Tempo
- (2x) 200 Meter im 10 km Tempo
- 800 Meter im Tempolauf-Tempo

90 Sekunden Pause nach jedem Intervall.

## LONG RUN

### 13 KM

Das ist dein längster Lauf in dieser Woche. Lauf die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo, um deine Ausdauer für den Wettkampf zu trainieren.

In den ersten Wochen geht es darum, deinen Körper an längere Strecken zu gewöhnen. Kümmere dich nicht zu sehr um dein Tempo – du sollst dich wohlfühlen. Sieh dir nach dem Lauf deine Zwischenzeiten pro Kilometer in der Nike+ Running App an, das ist der perfekte Maßstab für deine nächsten Läufe.

## SPEED RUN

### FAHRTSPIEL

Richte dich beim Laufen nach diesen Zeitintervallen, in denen du ohne Pause zwischen einem schnellen und einem lockeren Tempo wechselst.

- 1 Min lockeres Tempo, 1 Min schnelles Tempo
- 2 Min lockeres Tempo, 2 Min schnelles Tempo
- 3 Min lockeres Tempo, 3 Min schnelles Tempo
- 1 Min lockeres Tempo, 1 Min schnelles Tempo
- 2 Min lockeres Tempo, 2 Min schnelles Tempo
- 3 Min lockeres Tempo, 3 Min schnelles Tempo

## ERHOLUNG

Erhole dich mit einem Steigerungslauf von 3 bis 8 Kilometer. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.



NOCH 13 WOCHEN

# KRAFTAUFBAU



Bisher wirkt sich das Training vor allem auf deine Kraft aus. In dieser Woche wirst du deine Kraft testen und trainieren, um noch stärker zu werden. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

In der Erholungsphase solltest du sehr kontrolliert laufen. Ein Erholungslauf von 5 bis 12 Kilometer ist da genau richtig. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller läufst als den ersten.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(16x) 400 Meter, bei denen du zwischen deiner 10-km-Geschwindigkeit und deiner 5-km-Geschwindigkeit abwechselst.

Nach jedem 400-Meter-Intervall solltest du 2 Minuten Pause einlegen.

## LONG RUN

### 16 KM

Dein bisher längster Lauf. Lauf die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo, um deinen Körper und deinen Geist für den Wettkampf zu trainieren.

Da du nun schon so weit gekommen bist, achte stärker auf dein Tempo während des Laufs. Versuche, ein Tempo zu halten, das 60 bis 90 Sekunden langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

## SPEED RUN

### BERGSPRINTS

Laufe eine kurze Steigung in deinem 1 km Tempo hinauf

...25 Sekunden lang. 6 Wiederholungen.

Laufe eine lange Steigung in deinem 5 km Tempo hinauf

...60 Sekunden lang. 6 Wiederholungen.

Laufe eine kurze Steigung in deinem 1 km Tempo hinauf

...25 Sekunden lang. 6 Wiederholungen.

Jogge zwischen den Intervallen wieder bergab.

## ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 3 bis 8 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

# NOCH 12 WOCHEN AUSDAUER



Du könntest deine Ausdauer bereits steigern. Das wirst du in dieser Woche nutzen. Längere Intervalle, längere Läufe und ein langer Lauf stehen auf dem Programm. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag bestmöglich mit einem 5–12-km Lauf, bei dem du dich so effizient wie möglich erholen kannst. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

1000 Meter im	10 km	Tempo
500 Meter in	5 km	Tempo
500 Meter in	5 km	Tempo
200 Meter im	1 km	Tempo
400 Meter in	5 km	Tempo
400 Meter in	5 km	Tempo
(5x) 200 Meter im	1 km	Tempo

90 Sekunden Pause nach jedem Intervall.

## LONG RUN

### 19 KM

Das ist dein längster Lauf in dieser Woche. Lauf die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo, um deine Ausdauer für den Wettkampf zu trainieren.

Da du nun schon so weit gekommen bist, achte stärker auf dein Tempo während des Laufs. Versuche, ein Tempo zu halten, das **60 bis 90 Sekunden** langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(8x) 100-Meter Strides  
(2x) 1200 Meter in 10 km Tempo  
(1x) 1200 Meters im Marathon-Tempo  
(2x) 1200 Meter in 10 km Tempo  
(8x) 100-Meter Strides

3 Minuten Pause nach jedem Intervall.

## ERHOLUNG

Für die Erholung empfehlen wir einen 3 bis 8 Kilometer langen Steigerungslauf. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

NOCH 11 WOCHEN

# ERHÖHE DAS TEMPO



In dieser Woche wirst du deine Komfortzone verlassen. Lauf nicht immer nur in deinem gewohnten Tempo, sondern experimentiere und geh an deine Grenzen. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Erhole dich mit einem Steigerungslauf von 5 bis 12 Kilometer. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(4x) 200 Meter im 1 km Tempo  
400 Meter im 5 km Tempo  
(4x) 200 Meter im 1 km Tempo  
400 Meter im 5 km Tempo  
(4x) 200 Meter im 1 km Tempo  
400 Meter im 5 km Tempo

(4x) 100 Meter als Umkehrlauf  
60 Sekunden Erholung nach jeden 200m  
2 Minuten Erholung nach jeden 400m

## ERHOLUNG

Heute geht es darum, sich zu erholen. Versuche es mit einem 3–8-km Lauf, bei dem du gleichmäßig die Geschwindigkeit steigertest, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

## LONG RUN

### 22,5 KM

Dein bisher längster Lauf. Lauf die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo, um deinen Körper und deinen Geist für den Wettkampf zu trainieren.

Da du nun schon so weit gekommen bist, achte stärker auf dein Tempo während des Laufs. Versuche, ein Tempo zu halten, das **60 bis 90 Sekunden** langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

## SPEED RUN

### TEMPO

(4x) 150-Meter-Strides

5 km Tempo

(4x) 150-Meter-Strides

NOCH 10 WOCHEN

# ZEIT FÜR FORTSCHRITTE



Du hast dich im Laufe des Trainings weiterentwickelt. Jetzt ist es an der Zeit, noch stärker, schneller und ein besserer Athlet zu werden. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

In der Erholungsphase solltest du sehr kontrolliert laufen. Ein Erholungslauf von 5 bis 12 Kilometer ist da genau richtig. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller läufst als den ersten.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(4x) 100 Meter im 1 km Tempo  
1000 Meter in 5 km Tempo  
400 Meter in 10 km Tempo  
(4x) 100 Meter im 1 km Tempo  
400 Meter in 10 km Tempo  
1000 Meter in 5 km Tempo

(4x) 100 Meter im 1 km Tempo als Umkehr-  
lauf **90 Sekunden** Erholung nach jedem  
Intervall.

## LONG RUN

### 25,5 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

Achte stärker darauf, das Tempo konstant zu halten, als auf deine tatsächliche Geschwindigkeit. Versuche, ein Tempo zu halten, das **60 bis 90 Sekunden** langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

## SPEED RUN

### TEMPO

Lauf 8 Kilometer im Tempo deines Tempo-  
laufs. Nutze alle Steigungen entlang deiner  
Strecke, um dich an deine Grenzen zu  
pushen. Wenn du im flachen Gelände läufst,  
solltest du alle 5 Minuten für **60 Sekunden**  
an deine Grenzen gehen.

## ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 3 bis 8 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

NOCH 9 WOCHEN

# BLICK NACH VORN



In dieser Woche änderst du die Art deines Trainings. Du absolvierst nicht nur grundlegende Lauf- und Basisworkouts, sondern bereitest dich gezielt auf den Wettkampf vor. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag bestmöglich mit einem 5–12-km-Lauf, bei dem du dich so effizient wie möglich erholen kannst. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(16x) 200 Meter, bei denen du zwischen deinem 1 km Tempo und deinem 5 km Tempo abwechselst.

Nach jedem 200-Meter-Intervall solltest du 90 Sekunden Pause einlegen.

## LONG RUN

### 29 KM

Absolviere den längsten Lauf der Woche, um dich auf den Wettkampf vorzubereiten.

Achte stärker darauf, das Tempo konstant zu halten, als auf deine tatsächliche Geschwindigkeit. Versuche, ein Tempo zu halten, das 60 bis 90 Sekunden langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

## SPEED RUN

### BERGSPRINTS

Lauf 9x auf und über einen Berg.

Bleib nicht einfach stehen sobald du oben angekommen bist, sondern lauf zusätzlich noch für 20 Sekunden weiter.

## ERHOLUNG

Für die Erholung empfehlen wir einen 3 bis 8 Kilometer langen Steigerungslauf. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

NOCH 8 WOCHEN

# LAUF SELBSTBEWUSST



Du hast alles geschafft. Lange Läufe. Tempoläufe. Steigerungsläufe. Es ist an der Zeit, diese Läufe mit dem entsprechenden Selbstbewusstsein zu absolvieren. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Erhole dich mit einem Steigerungslauf von 5 bis 12 Kilometer. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(2x) 200 Meter im 10 km Tempo  
Split 800-600 Meter in 5 km Tempo,  
dann 200 Meter im 1 km Tempo  
400 Meter in 5 km Tempo  
Split 800-600 Meter in 5 km Tempo,  
dann 200 Meter im 1 km Tempo  
400 Meter in 5 km Tempo  
(2x) 200 Meter im 10 km Tempo  
60 Sekunden Erholung nach den  
200-Meter-Intervallen. 2 Minuten Erholung  
nach allen anderen Intervallen.

## ERHOLUNG

Heute geht es darum, sich zu erholen. Versuche es mit einem 3–8-km-Lauf, bei dem du gleichmäßig die Geschwindigkeit steigertest, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

## LONG RUN

### 22,5 KM

Das ist dein längster Lauf in dieser Woche. Lauf die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo, um deine Ausdauer für den Wettkampf zu trainieren.

Achte stärker darauf, das Tempo konstant zu halten, als auf deine tatsächliche Geschwindigkeit. Versuche, ein Tempo zu halten, das 60 bis 90 Sekunden langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

1,5 km in deinem 10 km Tempo  
400 Meter im 1 km Tempo  
800 Meter im 5 km Tempo

Mach nach jedem Intervall 3 Minuten Pause.

Wiederhole diese Serie 2 x.

NOCH 7 WOCHEN

# ERHÖHE DIE GESCHWINDIGKEIT



Du konntest dein Tempo von Woche zu Woche steigern. Jetzt ist es an der Zeit, deine Höchstgeschwindigkeit zu laufen. In dieser Woche wirst du sowohl an deiner Schnelligkeit als auch an deiner Kraft arbeiten. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

In der Erholungsphase solltest du sehr kontrolliert laufen. Ein Erholungslauf von 5 bis 12 Kilometer ist da genau richtig. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller läufst als den ersten.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

400 Meter in 10 km Tempo  
(2x) 400 Meter in 5 km Tempo  
400 Meter im 1 km Tempo

2 Minuten Pause nach jedem Intervall.  
Wiederhole diese Reihe 4 x.

## LONG RUN

### 29 KM

Absolviere den längsten Lauf der Woche, um dich auf den Wettkampf vorzubereiten.

Achte stärker darauf, das Tempo konstant zu halten, als auf deine tatsächliche Geschwindigkeit. Versuche, ein Tempo zu halten, das 60 bis 90 Sekunden langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

## SPEED RUN

### FAHRTSPIEL

1,5 km im Tempo deines Tempolaufs

Absolviere anschließend ein Fahrtspiel entsprechend den folgenden Angaben:

1 Min. hohes Tempo, 30 Sek. lockeres Tempo  
2 Min. hohes Tempo, 1 Min. lockeres Tempo  
3 Min. hohes Tempo, 1:30 Min. lockeres Tempo  
3 Min. hohes Tempo, 1:30 Min. lockeres Tempo  
2 Min. hohes Tempo, 1 Min. lockeres Tempo  
1 Min. hohes Tempo, 30 Sek. lockeres Tempo  
1,5 km im Tempo deines Tempolaufs

## ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 3 bis 8 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

# ENTWICKLE DICH WEITER



Nutze diese Woche, um dir klar zu machen, was für ein Athlet du in Zukunft werden möchtest. Werde jetzt schon dieser Athlet. Erhöhe das Tempo und passe gegebenenfalls deine Wettkampfziele an dein neues Läuferlich an. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag bestmöglich mit einem 5–12-km Lauf, bei dem du dich so effizient wie möglich erholen kannst. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

200 Meter im 1 km Tempo 45 Sek. Pause  
 800 Meter in 10 km Tempo 2 Min. Pause  
 200 Meter im 1 km Tempo 45 Sek. Pause  
 600 Meter in 10 km Tempo 2 Min. Pause  
 200 Meter im 1 km Tempo 45 Sek. Pause  
 400 Meter in 10 km Tempo 2 Min. Pause  
 800 Meter in 5 km Tempo 45 Sek. Pause  
 200 Meter im 1 km Tempo 2 Min. Pause  
 600 Meter in 5 km Tempo 45 Sek. Pause  
 200 Meter im 1 km Tempo 2 Min. Pause  
 400 Meter in 5 km Tempo 45 Sek. Pause  
 200 Meter im 1 km Tempo

## LONG RUN

### 22,5 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

Du hast es fast geschafft! Achte in den letzten sechs Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

## SPEED RUN

### FAHRTSPIEL

1000 Meter in 10 km Tempo  
 1000 Meter im Tempolauf-Tempo  
 1000 Meter in 10 km Tempo  
 1000 Meter im Tempolauf-Tempo  
 1000 Meter in 10 km Tempo  
 1000 Meter im Tempolauf-Tempo  
 (6x) 100-Meter-Strides

2 Minuten Pause nach jedem Intervall.  
 30 Sekunden Pause zwischen den Strides.

## ERHOLUNG

Für die Erholung empfehlen wir einen 3 bis 8 Kilometer langen Steigerungslauf. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.



NOCH 5 WOCHEN

# BEREIT ZU LAUFEN



Du bist fit, stark und für jedes Workout bereit. Die Kilometer fliegen nur so an dir vorbei. Vergiss nicht, dir bewusst zu machen, wie viel du schon erreicht hast und was du momentan leistest. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Erhole dich mit einem Steigerungslauf von 5 bis 12 Kilometer. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

300 Meter im 1 km Tempo 45 Sek. Pause  
400 Meter in 5 km Tempo 2 Min. Pause  
500 Meter in 5 km Tempo 2 Min. Pause  
600 Meter in 10 km Tempo 2 Min. Pause  
500 Meter in 5 km Tempo 2 Min. Pause  
400 Meter in 5 km Tempo 2 Min. Pause  
300 Meter im 1 km Tempo 45 Sek. Pause

## ERHOLUNG

Heute geht es darum, sich zu erholen. Versuche es mit einem 3–8-km-Lauf, bei dem du gleichmäßig die Geschwindigkeit steigertest, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

## LONG RUN

### 32–35 KM

Absolviere den längsten Lauf der Woche, um dich auf den Wettkampf vorzubereiten.

Achte in den letzten fünf Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

## SPEED RUN

### TEMPO

6,5-km-Steigerungslauf im Tempo deines Tempolaufs.

(8x) 100-Meter Strides

NOCH 4 WOCHEN

# ERREICHE DEINE HÖCHSTLEISTUNG



In dieser Woche wirst du die höchste Trainingsbelastung erreichen. Du wirst hart trainieren und sehr erschöpft sein – und jede Minute in vollen Zügen genießen. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

In der Erholungsphase solltest du sehr kontrolliert laufen. Ein Erholungslauf von 5 bis 12 Kilometer ist da genau richtig. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller läufst als den ersten.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

Beginne die Session mit einem 3-km-Zeitlauf. Lauf dabei in deinem Wettkampftempo.

Absolviere anschließend folgende Läufe:

**200 Meter in 10 km** Tempo

**200 Meter in 5 km** Tempo

**200 Meter im 1 km** Tempo

**200 Meter in 10 km** Tempo

**200 Meter in 5 km** Tempo

**200 Meter im 1 km** Tempo

**10 Minuten Erholung nach 3 km**

**60 Sekunden Erholung nach den 200-Meter Intervallen**

## LONG RUN

### 25,5 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

Du hast es fast geschafft! Achte in den letzten vier Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

## SPEED RUN

### STEIGERUNG

**Absolviere einen 15-km Steigerungslauf.** Verringere dein Tempo, sodass du die letzten **6 km** als **Tempolauf** zurücklegen kannst.

## ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 3 bis 8 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

# NOCH 3 WOCHEN ENDSPURT



Deine Leistung lässt nicht nach. Sie nimmt laufend zu. In dieser Woche erhöhst du die Geschwindigkeit, gönnst dir aber auch mehr Erholung. Es geht jetzt nur noch um höchste Qualität – sowohl bei den Läufen als auch bei der Erholung. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag bestmöglich mit einem 5–12-km Lauf, bei dem du dich so effizient wie möglich erholen kannst. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

Lauf **1,5 km**: Lauf jeweils **200 Meter** als Tempolauf, dann **200 Meter** im **1 km Tempo**. Mach anschließend **4 Minuten** Pause.

Lauf **1200 m**: **200 m** als Tempolauf, dann **200 m** im **1 km Tempo**. **3 Minuten** Pause.

Lauf **800 m**: **200 m** als Tempolauf, dann **200 m** im **1 km Tempo**. **2 Minuten** Pause.

Lauf **400 m**: **200 m** als Tempolauf, dann **200 m** im **1 km Tempo**.

## LONG RUN

### 19 KM

Absolviere den längsten Lauf der Woche, um dich auf den Wettkampf vorzubereiten.

Achte in den letzten drei Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

## SPEED RUN

### BERGSPRINTS

Lauf **2 Minuten** bergauf – am besten **90 Sekunden** bergauf und **30 Sekunden** über eine Kuppe. **6 Wiederholungen**.

Wenn es in deiner Nähe keinen Berg oder Hügel gibt, mach einen **2-minütigen** Steigerungslauf. Steigere dich von deinem **10 km Tempo** auf dein **1 km Tempo** (**6 Wiederholungen**).

Egal ob du bergauf oder geradeaus läufst, achte darauf, dich zwischen den Intervallen vollständig zu erholen.

## ERHOLUNG

Der heutige 3–8-km Lauf dient zur Erholung nach deinem letzten Workout. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

# NOCH 2 WOCHEN

# BLEIB DRAN



Du bist gut trainiert. Jetzt geht es darum, deine Fitness zu erhalten. Du verringerst die Trainingsintensität und konzentrierst dich auf ausreichend Schlaf, Flüssigkeitsaufnahme, Ernährung und gute Laune. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

Erhole dich mit einem Steigerungslauf von 5 bis 12 Kilometer. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

(4x) 200 Meter im 10 km Tempo  
(2x) 400 Meter in 10 km Tempo  
(4x) 200 Meter in 5 km Tempo  
(2x) 400 Meter in 10 km Tempo  
(4x) 200 Meter im 10 km Tempo

60 Sekunden Pause nach jedem Intervall.

## ERHOLUNG

Heute geht es darum, sich zu erholen. Versuche es mit einem 3–8-km Lauf, bei dem du gleichmäßig die Geschwindigkeit steigert, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

## LONG RUN

### 16 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

Achte in den letzten zwei Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

## ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

2-km Erholungslauf

(2x) 100-Meter Strides  
1000 Meter im Tempolauftempo  
(2x) 100-Meter Strides  
1000 Meter im Tempolauftempo

2-km Erholungslauf

NOCH 1 WOCH

# BEREIT FÜR DEN WETTKAMPF



Du hast es geschafft. Nutze diese Woche deinen Fortschritt, um stark und selbstbewusst zu laufen. Jetzt bist du bereit, an den Start zu gehen. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

## ERHOLUNG

In der Erholungsphase solltest du sehr kontrolliert laufen. Ein Erholungslauf von 5 bis 12 Kilometer ist da genau richtig. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller läufst als den ersten.

## ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

- (2x) 200 Meter im 10 km Tempo
- (2x) 400 Meter in 5 km Tempo
- 800 Meter in 10 km Tempo
- (2x) 400 Meter im Marathon-Tempo
- (2x) 200 Meter im 10 km Tempo

2 Minuten Pause nach jedem Intervall.

## WETTKAMPFTAG

### MARATHON

Du hast es geschafft. Nutze deinen Fortschritt der letzten Wochen, um stark und selbstbewusst zu laufen. Jetzt bist du bereit, an den Start zu gehen.

## ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 3 bis 8 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

## ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

## SPEED RUN

### LAUFBAHN

- 3-km Erholungslauf
- (8x) 100-Meter Strides
- 1,5-km Erholungslauf

# BEISPIELPLAN – ÜBERSICHT



Dieser 18 Wochen Trainingsplan verbindet nicht nur Schnelligkeit, Ausdauer und Erholung, er lässt sich auch ideal an dein aktuelles Niveau und deinen individuellen Zeitplan anpassen, um so das Optimum aus deinem Training herauszuholen. Nutze diesen Beispielplan als Übersicht und mach dich bereit den Marathon zu meistern. Verwende ihn als visuelle Anleitung und bereite dich auf einen Marathon vor.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	BERGSPRINTS	3–8 KM	10 KM	ERHOLUNG
17	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	KRAFT	3–8 KM	13 KM	ERHOLUNG
16	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	KRAFT	3–8 KM	10 KM	ERHOLUNG
15	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	KRAFT	3–8 KM	16 KM	ERHOLUNG
14	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	FAHRTSPIEL	3–8 KM	13 KM	ERHOLUNG
13	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	BERGSPRINTS	3–8 KM	16 KM	ERHOLUNG
12	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	LAUFBAHN	3–8 KM	19 KM	ERHOLUNG
11	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	TEMPO	3–8 KM	22.5 KM	ERHOLUNG
10	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	TEMPO	3–8 KM	25.5 KM	ERHOLUNG
09	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	BERGSPRINTS	3–8 KM	29 KM	ERHOLUNG
08	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	LAUFBAHN	3–8 KM	22.5 KM	ERHOLUNG
07	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	FAHRTSPIEL	3–8 KM	29 KM	ERHOLUNG
06	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	FAHRTSPIEL	3–8 KM	22.5 KM	ERHOLUNG
05	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	TEMPO	3–8 KM	32–35 KM	ERHOLUNG
04	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	STEIGERUNG	3–8 KM	25.5K	ERHOLUNG
03	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	BERGSPRINTS	3–8 KM	19 KM	ERHOLUNG
02	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	LAUFBAHN	3–8 KM	16 KM	ERHOLUNG
01	5–12 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	LAUFBAHN	ERHOLUNG	5 KM	MARATHON

# RUN SMARTER. TRAIN BETTER.

## NIKE+ RUNNING APP

LAUF MIT UNS.

Hol dir die Nike+ Running App und gib beim Training alles. Tracke deine Strecke, deine Distanz, dein Tempo, deine Zeit, deine Kalorien und erhalte Audio-Feedback in Echtzeit, um besser zu laufen. Teile Fotos, vergleiche Fortschritte und lass dich unterwegs von Freunden anfeuern. All das wird dich motivieren, deine Ziele zu erreichen.



## N+TC APP

DEIN PERSONAL-TRAINER.  
VON NIKE ENTWICKELT.  
FÜR DICH UND DEINE FREUNDE GEMACHT.

Durch das Training mit der N+TC App trainierst du deine Kraft und deine Erholung. Wähle aus über 100 Workouts von Nike Mastertrainern und Top-Athleten, hol dir die Motivation von deinen Freunden und verbinde dich mit der N+TC Community, um mit anderen zusammen besser zu trainieren. Fordere dich selbst heraus und sammle NikeFuel und N+TC Minuten, die auf deinem Nike+ Profil synchronisiert werden.

Du kannst die N+TC App und die Nike+ Running App über den iTunes® App Store für iPhone® und iPod Touch® oder über Google Play™ für Android™ Handys herunterladen.