

## 12- Wochen-Plan 27 km / 10 km Wolfgangsee

### Beginn: 25. Juli 2016

Woche 1 25. 07. – 31. 07.	Laufeinheiten 27 km	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheiten 10 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 1000 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	12	Tempo DL 2 x 1000 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. 5 Steigerungen 100m	10	Mittlerer DL: 60 Min. 3 Steigerungen 100m	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langs. DL (Velburg Burgberglauf 5,4 km)	15	Langs. DL (Velburg Burgberglauf 5,4 km)	15
SONNTAG				
<b>Wochenkilometer</b>		<b>37</b>		<b>35</b>
<b>Woche 2 01.08.-07.08.</b>				
MONTAG	Mittlerer DL	9	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 1000 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	12	Tempo DL 2 x 1000 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	11
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. Berglauf (5xSt. Josef)	10	Mittlerer DL: 60 Min. Berglauf (5xSt. Josef)	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>49</b>		<b>36</b>
<b>Woche 3 08.08.-14.08.</b>				
MONTAG	Mittlerer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 1500 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	12	Tempo DL 2 x 1500 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>52</b>		<b>37</b>

## 12- Wochen-Plan 27 km / 10 km Wolfgangsee

### Beginn: 25. Juli 2016

Woche 4 15.08. – 21.08.	Laufeinheiten 27 km	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheiten 10 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	Mittlerer DL	8	Mittlerer DL	5
DIENSTAG	Tempo DL Min. 3/4/6/4/3 schnell (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	12	Tempo DL Min. 3/4/6/4/3 schnell (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	Volksfestbesuch ☺		Volksfestbesuch ☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Bergeinheit Fuchsberg etc.	11	Mittlerer DL: 70 Min. Bergeinheit Fuchsberg etc.	11
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	22	Langsamer DL	18
SONNTAG	(Alternativ finish-line Nürnberg HM)	(21)	(Alternativ finish-line Nürnberg HM)	(21)
<b>Wochenkilometer</b>		<b>53</b>		<b>44</b>
Woche 5 22.08. – 28.08.				
MONTAG	Mittlerer DL	6	Mittlerer DL	5
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 2000 m (Pause 5 Min.) Ein- u. Auslaufen	13	Tempo DL 2 x 2000 m (Pause 5 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Bergeinheit Fuchsberg	15	Mittlerer DL: 70 Min. Bergeinheit Fuchsberg	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	☺		☺	
SONNTAG	Lauf ins Blaue	23	Lauf ins Blaue	18
<b>Wochenkilometer</b>		<b>57</b>		<b>45</b>
Woche 6 29.08. – 04.09.				
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	Tempo DL 5 x 1500 m (Pause 4 Min.) Ein- u. Auslaufen	15	Tempo DL 3 x 1500 m (Pause 4 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
DONNERSTAG	☺		☺	
	Mittlerer DL Berglauf (Wolfstein o. ä)	13	Mittlerer DL Berglauf (Wolfstein o. ä)	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	25	Langsamer DL	18
SONNTAG	☺		☺	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>53</b>		<b>38</b>

## 12- Wochen-Plan 27 km / 10 km Wolfgangsee

### Beginn: 25. Juli 2016

Woche 7 05.09. – 11.09.	Laufeinheiten 27 km	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheiten 10 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	Mittlerer DL	9	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 7 x 1000 m (Pause 2 Min.) Ein- u. Auslaufen	15	Tempo DL 5 x 1000 m (Pause 2 Min.) Ein- u. Auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL Berglauf (Mariahilfberg)	12	Mittlerer DL Berglauf (Mariahilfberg)	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	25	Langsamer DL	18
SONNTAG	☺		☺	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>61</b>		<b>42</b>
<b>Woche 8 12.09. – 18.09.</b>				
MONTAG	Mittlerer DL	9	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 3000 m (Pause 7 Min.)	15	Tempo DL 3 x 1500 m (Pause 7 Min.)	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL 3 x 100 m Steigerungen	5	Mittlerer DL 2 x 100 m Steigerungen	5
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL		Langsamer DL	
SONNTAG	Neumarkter Stadtlauf	10,5 / 21,1	Neumarkter Stadtlauf	10,5
<b>Wochenkilometer</b>		<b>39,5/50,1</b>		<b>25,5</b>
<b>Woche 9 19.09. – 25.09.</b>				
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	Langsamer DL	15	Langsamer DL	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Tempo DL 3 x 3000 m (Pause 7 Min.)	13	Tempo DL 2 x 3000 m (Pause 7 Min.)	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	25	Langsamer DL 6:00 – 6:20 min./km	15
SONNTAG	☺		☺	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>53</b>		<b>35</b>

## 12- Wochen-Plan 27 km / 10 km Wolfgangsee

### Beginn: 25. Juli 2016

Woche 10 26.09. – 02.10.	Laufeinheiten 27 km		Laufeinheiten 10 km	
MONTAG	Mittlerer DL	9	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 4 x 2000 m (Pause 5 min) Ein- u. Auslaufen	15	Tempo DL 5 x 1000 m (Pause 3 min) Ein- u. Auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL Berglauf	12	Mittlerer DL	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	22	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>58</b>		<b>37</b>
Woche 11 03.10. – 09.10				
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 3000 m (Pause 7 Min.) Ein- u. Auslaufen	16	Tempo DL 2 x 3000 m (Pause 7 Min.) Ein- u. Auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Lockerer DL	14	Lockerer DL	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>50</b>		<b>37</b>
Woche 12 10.10. – 16.10.				
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	Mittlerer DL 3 x 1000 m (Pause 6 Min.) Ein- u. Auslaufen	6	Mittlerer DL 2 x 1000 m (Pause 6 Min.) Ein- u. Auslaufen	4
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	DL mit Steigerungen 20-30 Min.	4	DL mit Steigerungen 20-30 Min.	4
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	<b>Abfahrt nach St. Wolfgang</b>	☺	<b>Abfahrt nach St. Wolfgang</b>	☺
<b>SONNTAG 16.10.16</b>	<b>Wolfgangseelauf!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ☺</b>	<b>27 km</b>	<b>Wolfgangseelauf!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ☺</b>	<b>10</b>

Erläuterungen:

Langsamer Dauerlauf  
Mittlerer Dauerlauf  
Tempo Dauerlauf

LD 70 – 75 % der max. Herzfrequenz  
MD 75 – 80 % der max. Herzfrequenz  
TD 85 – 90 % der max. Herzfrequenz

*Viel Spaß beim gemeinsamen Training!*