



# Trainingsplan Laufgruppe LAC TV Unterstrass

Januar bis April 2024, Vorbereitung Zürich-Marathon  
[www.lactvu.ch](http://www.lactvu.ch) Leitung: Matthias Kuster

Leichtathletikclub  
TV Unterstrass Zürich

Di und Do jeweils nach dem Training Kraftübungen/Dehnen ca. 20'  
 Wer nur 4x trainieren will, kann das Training am Mittwoch weglassen,  
 wer nur 3x trainieren will, kann Mittwoch und Sonntag weglassen.

\*) Die langen DL am Samstag (in fett) werden separat ausgeschrieben.

\*\*) KW 13: Training am Mittwoch statt am Donnerstag

Grp.	DL-Tempo	10km Wettkampfzeit	Marathon Wettkampfzeit	Marathon min/km
1	4:50 – 5:00	< 40'	< 3h10	< 4:30
2	5:00 – 5:15	40' – 45'	3h10 – 3h25	4:30 – 4:50
3	5:15 – 5:35	45' – 48'	3h25 – 3h40	4:50 – 5:10
4	5:35 – 6:00	48' – 52'	3h40 – 4h00	5:10 – 5:40
5	6:00 – 6:30	52' – 57'	4h00 – 4h30	5:40 – 6:25
6	6:30 – 7:00	> 57'	> 4h30	> 6:45

Datum	Mo (18.30 Sihlhölzli)	Di (18.30 Sihlhölzli)	Mi	Do (18.30 Uhr Sihlhölzli)	Fr	Sa*	So	Inten- sität
01.01.				DL 60', zweite Hälfte etwas schneller Danach: <b>Referat Marathonvorb.</b>		DL 80', 3 SL		leicht
08.01.	DL 30' + SDL 20' + AL 10'	DL 60' 2. Hälfte zügiger	DL 60'	DL 30' + DL 30' (in v - 10" bis 15")		DL 85', 3 SL		leicht
15.01.	IV: 5x4' schnell, TP 2'	DL 60' rauf und runter	DL 70'	DL 40' + gest 4' + AL 15'		<b>DL 22 km, 3 SL</b>	RDL 35'	mittel
22.01.	DL 30' + MT 15' + AL 10"	DL 90'	DL 80'	DL 20', MT 10', schnell 10', AL 10'		DL 90', 3 SL	DL 40'	hart
29.01.	DL 60' coupiert	DL 60' 2x 10' MT / 3' TP	DL 65'	FS 60'		<b>DL 25 km, 3 SL</b>		leicht
05.02.	DL 25' + IM 8' + AL 15'	DL 60' Tempovariation	DL 70'	DL 20' + MT 15' + DL 15'		DL 80', 3 SL	RDL 40'	mittel
12.02.	DL 45' + gestDL 4' + AL 10'	DL 90' am Uetliberg	DL 80'	IV: 4x (2'schnell, 2' TP, 3' schnell, 2' TP)		<b>DL 28 km, 3 SL</b>	DL 50'	hart
19.02.	DL 30' + SDL 20' + AL 10'	DL 50' + 3 SL 50 - 80 m	DL 60'	DL 45' + gestDL 6' + AL 15'		<b>Reusslauf (CC)</b>		leicht
26.02.	SDL 50'	DL 60' Berglauf	DL 70'	DL 20' + MT 20' + AL 10' oder DL 40'		DL 10 Km+MT 5 km+DL 5 km	RDL 40'	mittel
04.03.	IV: 4x (5' schnell / TP 2')	DL 90' am Zürichberg	DL 80'	DL 60' coupiert		<b>DL 31 km mit MT 10'</b>	RDL 40'	hart
11.03.	2x (5x (200m/1' TP) 3' Serien-TP)	DL 60' incl. 6 Hügelläufen	DL 60'	DL 30' + MT 15' + AL 10' oder DL 40'		DL 90'		leicht
18.03.	DL 40' + gestDL 4' + AL 10'	DL 65' letzte 15' zügig	DL 70'	IV: 2x (3' schnell, 2' TP, 4' schnell, 2' TP, 2' schnell, 2' TP)		<b>DL 30-35 km mit 15' MT</b>	RDL 30'	mittel
25.03.	DL 10' + MT 30' + AL 10'	DL 65' Tempovariationen	DL 75' ** EL 10', 10x300m (1' TP), AL 15'			DL 80' in 90% vMara	DL 50'	mittel
01.04.	DL 30' + SDL 30'	DL 90' am Entlisberg	DL 80'	2x 15' MT / 5' TP		<b>DL 30-35 km mit 2x15' MT</b>	RDL 30'	hart
08.04.	DL 30' + SDL 20' + AL 10'	DL 60' letzte 15' gesteigert	DL 45'	2x 20' MT / 5' TP Danach: <b>Referat Wettkampfvorb.</b>		DL 90', 3 SL 150m		mittel
15.04.	2x (MT 12' / TP 3')	DL 45' locker	kein Tr	DL 45', Essen nach dem Training		Lockerer DL 30' mit 5' MT	<b>Zürich Marathon (CC)</b>	leicht

Abk:	Bedeutung						
AL	Auslaufen	EL	Einlaufen,	IV	Intervall-Training	SL	Steigerungsläufe
CC	Champions-Cup	FS	Fahrtspiel	MT	Mitteltempo	TP	Trabpause
coup.	coupiert	gestDL	gesteigerter DL	RD	Regenerativer Dauerlauf	v	Geschwindigkeit
DL	Grundlagendauerlauf	IM	Intermittierendes Training	SDL	Schneller Dauerlauf	vWk	Wettkampftempo

Trainingsangebote: <https://lactvu.ch/running/trainingprogramm-und-laufseminare/>

Anmeldung Referate: <https://bit.ly/3VtsgLW>