

4 km in 19 Minuten

**SIE<sup>+</sup>ER**  
*Lauf*

# Deine Vorbereitung in 6 Wochen

Zielzeit: 4 km in 19 Minuten



Trainingsziel ist die Entwicklung der Intensitäten  
im wettkampfnahen Belastungsbereich.

## Woche 1 – KW 40

Tag	Einheit
Di od. Mi	15' einlaufen - 8 x 400m in 1:55-1:50 schnell - dazwischen 3' Trabpause - 10' auslaufen
Mi od. Do	60' - 70' GAT1
Sa	60' progressiver Dauerlauf von REG bis 5:05/km (letzten km in 5:05)

## Woche 2 – KW 41

Tag	Einheit
Di od. Mi	15' einlaufen - 6-7 x 800m in 4:00 - dazwischen 3' Trabpause - 10' auslaufen
Mi od. Do	60' - 70' GAT1
Sa	10' einlaufen - Fahrtspiel 2'-3'-5'-3'-4'-3'-2' GAT3; P=2:30 locker traben - 10' auslaufen

## Woche 3 – KW 42

Tag	Einheit
Di od. Mi	10' einlaufen - 5 x 1.000m in 4:40 - dazwischen 3' Trabpause - 10' auslaufen
Mi od. Do	60' - 70' GAT1
Sa	10' einlaufen - Fahrtspiel 2'-3'-5'-3'-4'-3'-2' GAT3; P=2:30 locker traben - 10' auslaufen

## Woche 4 – KW 43

Tag	Einheit
Di od. Mi	10' einlaufen – 12 x 400m in 1:50-1:45 schnell – dazwischen 3' Trabpause – 10' auslaufen
Mi od. Do	60' – 70' GAT1
Sa	60' regenerativer Dauerlauf

## Woche 5 – KW 44

Tag	Einheit
Di od. Mi	10' einlaufen – 5 x 1.000m in 4:35 – dazwischen 3' Trabpause – 10' auslaufen
Mi od. Do	60' – 70' GAT1
Sa	10' einlaufen – Fahrtspiel 2'-4'-6'-3'-5'-2' GAT3; P=3' locker traben – 10' auslaufen

## Woche 6 – KW 45

Tag	Einheit
Di	10' einlaufen – 5 x 500m in 2:18
Mi	60' Wechseltempo – 20' GAT1 – 10' GAT2 – 15' GAT1 – 10' GAT2 – 5' GAT1
Sa	30' GAT1 inkl. 4x100m im Renntempo ca. 28sek – 28,30 sek
So	SIE+ER Lauf