ROOTS PERFORMANCE
COACHING · LEISTUNGSDIAGNOSTIK · BIKEFITTING

First Carl SEENLANDMARATHON

HALBMARATHON / 11. APRIL 2027

Grundlage

Ruhige Kilometer & Lauftechnik

Block 1 von 5 · Level 1 · Zielzeit über 2:00 h

Finde einen Rhythmus, den du jede Woche halten kannst. Die meisten Minuten läufst du so locker, dass du dich unterhalten kannst. Kurze Steigerungen bringen Tempo in den Schritt.

Deine vier Wochen

WOCHE	ZEITRAUM	SCHWERPUNKT	LAUF	ATHLETIK
1	23.11. – 29.11.2026	Aufbau	2:00 h	35 min
2	30.11. – 06.12.2026	Aufbau	2:05 h	35 min
3	07.12. – 13.12.2026	Aufbau	2:25 h	35 min
4	14.12. – 20.12.2026	Entlastung	1:45 h	15 min

Deine Trainingszonen

ZONE	TEMPO · % VT2	PULS · % VT2	LAUFGEFÜHL
Regeneration	60–68 %	60–70 %	Sehr locker traben.
GA I	68–80 %	70–85 %	Locker, ganze Sätze möglich.
GA II	80–95 %	85–95 %	Zügig, kurze Sätze möglich.
Schwelle / THR	95–102 %	95–102 %	Hart und gleichmäßig.
VO_2max	102–120 %	102–120 %	Schnell, technisch sauber.

Bezug ist deine anaerobe Schwelle (VT2). Die Tempoprozente beziehen sich auf Geschwindigkeit. Beispiel: 5:00 min/km an VT2 ergeben bei 80 % 6:15 min/km. Bei kurzen Intervallen reagiert der Puls verzögert. Steuere sie über Tempo und Gefühl.

LEVEL 1 / BLOCK 1 / GRUNDLAGE

Woche 1

23.11.2026 – 29.11.2026 · Aufbau

Lauf 2:00 h / Athletik 35 min

TAG	EINHEIT & ABLAUF	DAUER
Mo 23.11.	**Ruhetag** Frei.	–
Di 24.11.	**Lauf mit Tempo** 4 × 15 s Steigerung nach 12 min GA I. Je 75 s gehen oder traben, restliche Zeit GA I.	35 min
Mi 25.11.	**Athletik** 2 Runden mit je 8–12 Wiederholungen bzw. 20–30 s Haltezeit. Kniebeugen, Wadenheben und Seitstütz.	20 min
Do 26.11.	**Dauerlauf** 10 min GA I, dann je 2 × 20 m Skippings, Anfersen und Fußgelenksarbeit. Locker zurückgehen. Rest GA I.	35 min
Fr 27.11.	**Athletik** 2 Runden mit je 8–12 Wiederholungen bzw. 20–30 s Haltezeit. Ausfallschritte, Hüftbrücken und diagonal Arm und Bein strecken im Vierfüßlerstand.	15 min
Sa 28.11.	**Ruhetag** Frei.	–
So 29.11.	**Langer Lauf** Durchgehend GA I. Bei Bedarf von Beginn an nach 9 min Laufen 1 min gehen.	50 min

LEVEL 1 / BLOCK 1 / GRUNDLAGE

Woche 2

30.11.2026 – 06.12.2026 · Aufbau

Lauf 2:05 h / Athletik 35 min

TAG	EINHEIT & ABLAUF	DAUER
Mo 30.11.	**Ruhetag** Frei.	–
Di 01.12.	**Lauf mit Tempo** 5 × 15 s Steigerung nach 12 min GA I. Je 75 s gehen oder traben, restliche Zeit GA I.	35 min
Mi 02.12.	**Athletik** 2 Runden mit je 8–12 Wiederholungen bzw. 20–30 s Haltezeit. Kniebeugen, Wadenheben und Seitstütz.	20 min
Do 03.12.	**Dauerlauf** 10 min GA I, dann je 2 × 20 m Skippings, Anfersen und Fußgelenksarbeit. Locker zurückgehen. Rest GA I.	35 min
Fr 04.12.	**Athletik** 2 Runden mit je 8–12 Wiederholungen bzw. 20–30 s Haltezeit. Ausfallschritte, Hüftbrücken und diagonal Arm und Bein strecken im Vierfüßlerstand.	15 min
Sa 05.12.	**Ruhetag** Frei.	–
So 06.12.	**Langer Lauf** Durchgehend GA I. Bei Bedarf von Beginn an nach 9 min Laufen 1 min gehen.	55 min

LEVEL 1 / BLOCK 1 / GRUNDLAGE

Woche 3

07.12.2026 – 13.12.2026 · Aufbau

Lauf 2:25 h / Athletik 35 min

TAG	EINHEIT & ABLAUF	DAUER
Mo 07.12.	**Ruhetag** Frei.	–
Di 08.12.	**Lauf mit Tempo** 6 × 15 s Steigerung nach 12 min GA I. Je 75 s gehen oder traben, restliche Zeit GA I.	40 min
Mi 09.12.	**Athletik** 2 Runden mit je 8–12 Wiederholungen bzw. 20–30 s Haltezeit. Kniebeugen, Wadenheben und Seitstütz.	20 min
Do 10.12.	**Dauerlauf** 10 min GA I, dann je 2 × 20 m Skippings, Anfersen und Fußgelenksarbeit. Locker zurückgehen. Rest GA I.	40 min
Fr 11.12.	**Athletik** 2 Runden mit je 8–12 Wiederholungen bzw. 20–30 s Haltezeit. Ausfallschritte, Hüftbrücken und diagonal Arm und Bein strecken im Vierfüßlerstand.	15 min
Sa 12.12.	**Ruhetag** Frei.	–
So 13.12.	**Langer Lauf** Durchgehend GA I. Bei Bedarf von Beginn an nach 9 min Laufen 1 min gehen.	65 min

LEVEL 1 / BLOCK 1 / GRUNDLAGE

Woche 4

14.12.2026 – 20.12.2026 · Entlastung

Lauf 1:45 h / Athletik 15 min

TAG	EINHEIT & ABLAUF	DAUER
Mo 14.12.	**Ruhetag** Frei.	–
Di 15.12.	**Dauerlauf** Durchgehend GA I, bewusst locker.	30 min
Mi 16.12.	**Athletik** 1 lockere Runde mit je 8–12 Wiederholungen bzw. 20–30 s Haltezeit. Kniebeugen, Wadenheben und Seitstütz.	15 min
Do 17.12.	**Dauerlauf** Locker in GA I.	30 min
Fr 18.12.	**Ruhetag** Frei.	–
Sa 19.12.	**Ruhetag** Frei.	–
So 20.12.	**Langer Lauf** Durchgehend GA I. Bei Bedarf von Beginn an nach 9 min Laufen 1 min gehen.	45 min