

Trainingsplan für den Hermannslauf 2026 - Laufpass SW Sende

Stand: 30.01.2026

Trainingsgruppe A (angestrebte Zielzeit: 3:55 h bis ankommen)

Woche	Datum		Montag (18:15)	Dienstag	Mittwoch (18:15)	Donnerstag	Freitag	Samstag (10:00)	Sonntag
1	05.01.26	- 11.01.26						Ausfall Glatteis	Ruhetag
2	12.01.26	- 18.01.26	60 Min. langsamer DL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	90 Min. IgBL Sennestadt	Ruhetag
3	19.01.26	- 25.01.26	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 5 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	100 Min. IgBL Sennestadt	Ruhetag
4	26.01.26	- 01.02.26	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	110 Min. IgBL Sennestadt	Ruhetag
5	02.02.26	- 08.02.26	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. Fahrtspiel	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	120 Min. IgBL Sennestadt	Ruhetag
6	09.02.26	- 15.02.26	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. davon 10 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	130 Min. IgBL Oerlinghausen	Ruhetag
7	16.02.26	- 22.02.26	60 Min. langsamer DL	Ruhetag	60 Min. davon 20 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	140 Min. IgBL Oerlinghausen	Ruhetag
8	23.02.26	- 01.03.26	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 5 Steigerungen	Ruhetag	30 Min. IgDL mit 4 Steigerungen	Trainingsfrei	Luisenturm
9	02.03.26	- 08.03.26	30-60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 5 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	Se-Sparrenburg-Se IgBl	Ruhetag
10	09.03.26	- 15.03.26	60 Min. langsamer DL	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	150 Min. IgBL Oerlinghausen	Ruhetag
11	16.03.26	- 22.03.26	60 Min. normaler DL	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	Hermannsdenkmal - Sennestadt IgBl	Ruhetag
12	23.03.26	- 29.03.26	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. davon 30 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL Sennestadt	Ruhetag (Berlin Halb)
13	30.03.26	- 05.04.26	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. davon 30 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL Sennestadt	Ruhetag
14	06.04.26	- 12.04.26	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. davon 30 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL Sennestadt	Ruhetag
15	13.04.26	- 19.04.26	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	120 Min. IgDL Lauftreff SHS	Ruhetag
16	20.04.26	- 26.04.26	60 Min. IgDL	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 3 Steigerungen	Ruhetag	30 Min. IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	Hermannslauf 31,1 km

IgBL = langsame Bergeinheit	Tempobereich	max. 10:00 Min/km
IgDL = Langsame Einheit, flache Strecke	Tempobereich	max. 9:00 Min/km
nDL = normaler Dauerlauf, flache Strecke	Tempobereich	max. 8:00 Min/km
zügiger DL= zügiger Dauerlauf, mindestens 10 Min ein- und auslaufen, flache Strecke	Tempobereich	max. 7:30 Min/km
schnelles gleichmäßiges Tempo über die vorgegebene Dauer, mindestens 10 Min ein- und auslaufen		
Fahrtspiel = wechselndes Tempo je nach Lust und Laune und Körpergefühl		
Steigerungen über ca. 50 - 80 m bei einer kontinuierlichen Steigerung von 40% bis 90 % des maximal möglichen Tempos		
Alternativtraining (Donnerstag oder Freitag): z.B. Athletiktraining, Schwimmen, Pilates, Radfahren, Gymnastik, Crossfit		