

Trainingsplan Mai 2026

TFF Langlauf/Outdoorfitness

Ankündigung							Langlauf									Mittelstrecke/Einsteiger						
							Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3			Gruppe 4			Gruppe 5			
							Länge km	Tempo Min:Sec	Betreuung	Länge km	Tempo Min:Sec	Betreuung	Länge km	Tempo Min:Sec	Betreuung	Länge km	Tempo Min:Sec	Betreuung	Länge km	Tempo Min:Sec	Betreuung	
KW	Datum	Tag	Zeit	Ort - Treffpunkt	Gruppe																	
KW 18 27.04.-03.05. Regenerationswoche	28. Apr	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	30. Apr	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		10	6'40"		9	7'20"		8	7'40"			
	02. Mai	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	15	6'10"		15	6'40"		13	7'00"		10	7'40"		9	8'00"		Oster-Samstag	
KW 19 04.05.-10.05.	05. Mai	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	07. Mai	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	12	5'50"		12	6'20"		11	6'40"		9	7'20"		8	7'40"			
	09. Mai	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	16	6'10"		16	6'40"		14	7'00"		10	7'40"		9	8'00"		44. Feuerbacher Volkslauf TFF - 15:00h 10km und 5km 14:30h Jugend 14:00h Kinder-Jugend 13:30h Mini's	
KW 20 11.05.-17.05.	12. Mai	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	14. Mai	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	Kein offizielles Training - Laufgruppen und Strecken werden entsprechend der anwesenden Sportler:Innen vor Ort entschieden															Christi Himmelfahrt	
	16. Mai	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	17	6'10"		17	6'40"		15	7'00"		11	7'40"		10	8'00"			
	17. Mai	Sonntag				33. Stuttgart-Lauf mit Zieleinlauf in der MHP-Arena																
KW 21 18.05.-24.05.	19. Mai	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	21. Mai	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	13	6'00"		13	6'25"		12	6'40"		9	7'20"		8	7'40"			
	23. Mai	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	18	6'10"		18	6'40"		16	7'00"		12	7'40"		10	8'00"		Pfingst-Samstag	
KW 22 25.05.-31.05. Regenerationswoche	26. Mai	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	28. Mai	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		10	6'40"		9	7'20"		8	7'40"			
	30. Mai	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"		14	6'40"		12	7'00"		10	7'40"		9	8'00"			

Empfehlung Training-Lauftempi (+/- 10 Sekunden)

Gruppe	Reg	L-DL	R-DL	T-DL	Wett
1	6'30" - 6'50"	6'15" - 6'35'	6'00" - 6'20"	5'15" - 5'35"	5'00" - 5'20"
2	6'50" - 7'10"	6'35" - 6'55"	6'20" - 6'40"	5'45" - 6'05"	5'30" - 5'50"
3	7'20" - 7'40"	7'05" - 7'25"	6'50" - 7'10"	6'15" - 6'35"	6'00" - 6'20"
4	7'50" - 8'10"	7'35" - 7'55"			
5	8'20" - 8'40"	7'50" - 8'10"			

Legende

- Reg** regenerativer Ausdauerlauf
- L-DL** langsamer Dauerlauf
- R-DL** ruhiger Dauerlauf
- T-DL** Tempo-Dauerlauf
- Wett** Marathon/Halbmarathon Wettkampftempo