

Trainingsplan Mai 2026

TFF Langlauf/Outdoorfitness

| KW | Datum | Tag | Zeit | Ort - Treffpunkt | Gruppe | 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 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" | n.n. | 15 | 6'40" | Geli | 13 | 7'00" | Dani | 10 | 7'40" | Eberhard Norbert | 9 | 8'00" | n.n. | 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" | n.n. | 12 | 6'20" | Sabine | 11 | 6'40" | Johanna | 9 | 7'20" | Eberhard Norbert | 8 | 7'40" | n.n. | |
| | 09. Mai | Samstag | 9 h | TF-Club | Alle | 16 | 6'10" | keine Betreuung | 16 | 6'40" | keine Betreuung | 14 | 7'00" | keine Betreuung | 10 | 7'40" | keine Betreuung | 9 | 8'00" | keine Betreuung | kein offizielles Training, da am Nachmittag Volkslauf |
| | | | | | | 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" | n.n. | 17 | 6'40" | Jutta | 15 | 7'00" | Dani | 11 | 7'40" | Eberhard Norbert | 10 | 8'00" | Alex | |
| | 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" | n.n. | 13 | 6'25" | Sabine | 12 | 6'40" | Uli | 9 | 7'20" | Eberhard Norbert | 8 | 7'40" | n.n. | |
| | 23. Mai | Samstag | 9 h | TF-Club | Alle | 18 | 6'10" | n.n. | 18 | 6'40" | Andreas | 16 | 7'00" | Dani | 12 | 7'40" | Eberhard Norbert | 10 | 8'00" | Alex | 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" | n.n. | 11 | 6'20" | Sabine | 10 | 6'40" | Johanna | 9 | 7'20" | Eberhard Norbert | 8 | 7'40" | n.n. | |
| | 30. Mai | Samstag | 9 h | TF-Club | Alle | 14 | 6'10" | n.n. | 14 | 6'40" | Bernd | 12 | 7'00" | Werner | 10 | 7'40" | Eberhard Norbert | 9 | 8'00" | Alex | |

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