

# Trainingsplan Juni 2026

# T F F 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 23   01.06.-07.06.	02. Jun	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	<b>Bahntraining mit Felix</b>																
	04. Jun	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	<b>Kein offizielles Training - Laufgruppen und Strecken werden entsprechend der anwesenden Sportler:Innen vor Ort entschieden</b>															<b>Fronleichnam</b>	
	06. Jun	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	16	6'10"		16	6'40"		14	7'00"		10	7'40"		9	8'00"			
KW 24   08.06.-14.06.	09. Jun	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	<b>Bahntraining mit Felix</b>																
	11. Jun	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	12	5'50"		12	6'20"		11	6'40"		9	7'20"		8	7'40"			
	13. Jun	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	17	6'10"		17	6'40"		15	7'00"		11	7'40"		10	8'00"			
KW 25   15.06.-21.06.	16. Jun	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	<b>Bahntraining mit Felix</b>																
	18. Jun	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	14	5'50"		14	6'20"		12	6'40"		10	7'20"		9	7'40"			
	20. Jun	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	19	6'10"		19	6'40"		17	7'00"		12	7'40"		11	8'00"			
KW 26   22.06.-28.06. Regenerationswoche	23. Jun	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	<b>Bahntraining mit Felix</b>																
	25. Jun	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	6'00"		11	6'25"		10	6'40"		7	7'20"		6	7'40"		<b>20:00h Betreuer-Sitzung</b>	
	27. Jun	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"		14	6'40"		13	7'00"		9	7'40"		8	8'00"			
KW 27   29.06.-05.07. Regenerationswoche	30. Jun	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	<b>Bahntraining mit Felix</b>																
	02. Jul	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle																	
	04. Jul	Samstag	9 h	TF-Club	Alle																	

## 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