

Trainingsplan September 2026

T F F Langlauf / Outdoorfitness

Ankündigung						Langlauf									Mittelstrecke/Einsteiger						
						Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3			Gruppe 4			Gruppe 5			
						Länge	Tempo	Betreuung	Länge	Tempo	Betreuung	Länge	Tempo	Betreuung	Länge	Tempo	Betreuung	Länge	Tempo	Betreuung	
KW	Datum	Tag	Zeit	Ort - Treffpunkt	Gruppe	km	Min:Sec		km	Min:Sec		km	Min:Sec		km	Min:Sec		km	Min:Sec		
KW 36 31.08.-06.09. Regenerationswoche	01. Sep	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle																
	03. Sep	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		10	6'40"		8	7'20"		7	7'40"		
				18 h	TF-Club	Marathon	+4	5'50"		+4	6'20"		+5	6'40"		+3	7'20"		+3	7'40"	
	05. Sep	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"		14	6'40"		13	7'00"		10	7'40"		8	8'00"		??? Läuferfrühstück 11-13 Uhr ???
8 h				Weil im Dor	Marathon	+16	6'10"		+16	6'40"		+17	7'00"		+3	7'40"		+3	8'00"		Amsterdam 2. Langer Lauf
KW 37 07.09.-13.09.	08. Sep	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix															
	10. Sep	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		10	6'40"		8	7'20"		7	7'40"		
				18 h	TF-Club	Marathon	+4	5'50"		+4	6'20"		+5	6'40"		+3	7'20"		+3	7'40"	
	12. Sep	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"		14	6'40"		13	7'00"		10	7'40"		9	8'00"		
8 h				Marbach	Marathon	+17	6'10"		+17	6'40"		+18	7'00"		+5	7'40"		+6	8'00"		Amsterdam 3. Langer Lauf
KW 38 14.09.-20.09.	15. Sep	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix															
	17. Sep	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	12	5'50"		12	6'20"		11	6'40"		9	7'20"		8	7'40"		
				18 h	TF-Club	Marathon	+4	5'50"		+4	6'20"		+5	6'40"		+2	7'20"		+2	7'40"	
	19. Sep	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	15	6'10"		15	6'40"		13	7'00"		11	7'40"		10	8'00"		??? Läuferfrühstück 11-13 Uhr ???
9 h				TF-Club	Marathon	+7	6'10"		+7	6'40"		+9	7'00"		+5	7'40"		+6	8'00"		Amsterdam-Vorbereitung
KW 39 21.09.-27.09.	22. Sep	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix															
	24. Sep	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	13	6'00"		13	6'25"		12	6'40"		11	7'20"		9	7'40"		
				18 h	TF-Club	Marathon	+4	5'50"		+4	6'20"		+5	6'40"		+3	7'20"		+2	7'40"	
	26. Sep	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	17	6'10"		17	6'40"		15	7'00"		12	7'40"		11	8'00"		
8 h				Bietigheim	Marathon	+17	6'10"		+17	6'40"		+19	7'00"		+5	7'40"		+5	8'00"		Amsterdam 4. Langer Lauf
KW 40 28.09.-04.10. Regenerationswoche	29. Sep	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix															
	01. Okt	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle																
				18 h	TF-Club	Marathon															
	03. Okt	Samstag	9 h	TF-Club	Alle																
9 h				TF-Club	Marathon																Letzter Langer Lauf - LEO 34 km!

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