

Trainingsplan Oktober 2026

T F F L a n g l a u f / O u t d o o r f i t n e s s

Ankündigung							Langlauf						Mittelstrecke/Einsteiger										
							Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3			Gruppe 4			Gruppe 5				
KW	Datum	Tag	Zeit	Ort - Treffpunkt	Gruppe		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 40 26.09.-04.10. Regenerationswoche	29. Sep	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle																		
	01. Okt	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		10	6'50"		8	7'20"		7	7'40"				
									nicht besetzt	+4	6'20"		+5	6'50"		+3	7'20"		+3	7'40"		Amsterdam-Vorbereitung	
	03. Okt	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"		14	6'40"		13	7'10"		10	7'40"		8	8'00"				
LL - Mahdental						8 h	TF-Club	Marathon				nicht besetzt	34	6'40"		34	7'10"		17	7'40"		17	8'00"
KW 41 05.10.-11.10.	06. Okt	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle		Bahntraining mit Felix																
	08. Okt	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		10	6'50"		8	7'20"		7	7'40"				
									nicht besetzt	+2	6'20"		+2	6'50"		0	7'20"		0	7'40"		Amsterdam-Regeneration	
	10. Okt	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"		14	6'40"		13	7'10"		10	7'40"		9	8'00"				
								nicht besetzt	+8	6'40"		+8	7'10"		+4	7'40"		+4	8'00"		Amsterdam-Regeneration		
KW 42 12.10.-18.10.	13. Okt	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle		Bahntraining mit Felix																
	15. Okt	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	12	5'50"		12	6'20"		11	6'50"		9	7'20"		8	7'40"				
	17. Okt	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	15	6'10"		15	6'40"		13	7'10"		12	7'40"		10	8'00"				
	18. Okt	Sonntag		Amsterdam - Wettkampftag		TF-Event Amsterdam Marathon - Start 9:00 Uhr Halbmarathon - Start 13:20 Uhr																TFF-Reiseprogramm 16.-20.10.2026	
KW 43 19.10.-25.10.	20. Okt	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle		Bahntraining mit Felix																
	22. Okt	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	13	6'00"		13	6'25"		12	6'50"		11	7'20"		9	7'40"				
	24. Okt	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	18	6'10"		18	6'40"		16	7'10"		15	7'40"		12	8'00"				
KW 44 26.10.-01.11. Regenerationswoche	27. Okt	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle		Bahntraining mit Felix																
	29. Okt	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		10	6'50"		8	7'20"		7	7'40"				
	31. Okt	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"		14	6'40"		13	7'10"		11	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