

Trainingsplan Dezember 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			
KW 49 30.11.-06.12.	01. Dez	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix														
	03. Dez	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		11	6'50"		7	7'20"		7	7'40"	
	05. Dez	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	15	6'10"	nicht besetzt	15	6'40"		15	7'10"		11	7'40"		10	8'00"	
	06. Dez	Sonntag	Tübingen Nikolauslauf Halbmarathon Start 10:00 Uhr															Anmeldung ab 05.September 2026		
KW 50 07.12.-13.12.	08. Dez	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix														
	10. Dez	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	12	5'50"		12	6'20"		12	6'50"		8	7'20"		8	7'40"	
	12. Dez	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	16	6'10"	nicht besetzt	16	6'40"		16	7'10"		12	7'40"		11	8'00"	
KW 51 14.12.-20.12.	15. Dez	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix														
	17. Dez	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"		11	6'50"		7	7'20"		7	7'40"	
	19. Dez	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"	nicht besetzt	14	6'40"		14	7'10"		10	7'40"		9	8'00"	Weihnachtsfeier 17:30 Uhr xxx
KW 52 21.12.-27.12. Regenerationswoche	22. Dez	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix														
	24. Dez	Donnerstag	9 h	TF-Club	Alle	Kein offizelles Training - Laufgruppen und Strecken werden entsprechend der anwesenden Sportler:Innen vor Ort entschieden													Heiligabend	
	26. Dez	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	Kein offizelles Training - Laufgruppen und Strecken werden entsprechend der anwesenden Sportler:Innen vor Ort entschieden													2. Weihnachtsfeiertag	
KW 01 28.12.-03.01.	29. Dez	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix														
	31. Dez	Donnerstag			Alle	34. Stuttgarter Silvesterlauf Weilimdorf - Start 14:30 Uhr - 11 km 44. Silvesterlauf Bietigheim - Start 14 Uhr - 10,5 km													Silvester	
	02. Jan	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