

Trainingsplan November 2025

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

						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	Länge	Tempo	Betreuung					
km	Min:Sec		km	Min:Sec		km	Min:Sec		km	Min:Sec		km	Min:Sec		km	Min:Sec						
KW 44 27.10.-02.11.	28. Okt	Dienstag	18h	TF-Club	Alle																	
	30. Okt	Donnerstag	18h	TF-Club	Alle																	
	01. Nov	Samstag	9h	TF-Club	Alle	Kein offizielles Training - Laufgruppen und Strecken werden entsprechend der anwesenden Sportler:Innen vor Ort entschieden											Feiertag Allerheiligen					
KW 45 03.11.-08.11. Regenerationswoche	04. Nov	Dienstag	18h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	06. Nov	Donnerstag	18h	TF-Club	Alle	10	5'50"	Angabe bei der Gruppenansage	10	6'20"	Geli	9	6'40"	Johanna	7	7'20"	Hanspeter	7	7'40"	Alex	Andreas	
	08. Nov	Samstag	9h	TF-Club	Alle	14	6'10"	Angabe bei der Gruppenansage	14	6'40"	Bernd P.	12	7'00"	Harald	9	7'40"	Hanspeter	8	8'00"	Alex	Jutta	
KW 46 10.11.-16.11.	11. Nov	Dienstag	18h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	13. Nov	Donnerstag	18h	TF-Club	Alle	11	5'50"	Angabe bei der Gruppenansage	11	6'20"	Geli	10	6'40"	Johanna	9	7'20"	Angabe bei der Gruppenansage	7	7'40"	Alex		
	15. Nov	Samstag	9h	TF-Club	Alle	15	6'10"	Angabe bei der Gruppenansage	15	6'40"	Andreas	13	7'00"	Dani	10	7'40"	Hanspeter	8	8'00"	Alex	Felix, Johanna	
KW 47 17.11.-23.11.	18. Nov	Dienstag	18h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	20. Nov	Donnerstag	18h	TF-Club	Alle	12	6'00"	Angabe bei der Gruppenansage	12	6'25"	Felix	10	6'40"	Andreas	9	7'20"	Johanna	7	7'40"	Alex	Geli	
	22. Nov	Samstag	9h	TF-Club	Alle	16	6'10"	Angabe bei der Gruppenansage	16	6'40"	Jutta	13	7'00"	Harald	10	7'40"	Hanspeter	8	8'00"	Alex	Felix	
KW 48 24.11.-30.11.	25. Nov	Dienstag	18h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	27. Nov	Donnerstag	18h	TF-Club	Alle	13	6'00"	Angabe bei der Gruppenansage	13	6'25"	Andreas	11	6'40"	Johanna	9	7'20"	Hanspeter	7	7'40"	Angabe bei der Gruppenansage	Felix, Geli	
	29. Nov	Samstag	9h	TF-Club	Alle	16	6'10"	Angabe bei der Gruppenansage	16	6'40"	Felix	14	7'00"	Dani	10	7'40"	Hanspeter	8	8'00"	Angabe bei der Gruppenansage	Geli, Jutta	

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