

Trainingsplan Februar 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

						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 05 26.01-01.02.	27. Jan	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle																	
	29. Jan	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle																	
	31. Jan	Samstag	9 h	TF-Club	Alle																	
KW 06 02.02-08.02. Regenerationswoche	03. Feb	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	05. Feb	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	10	5'50"		10	6'20"	Simone	8	6'40"	Johanna	8	7'20"	Eberhard	7	7'40"		***Lauf nach Wunsch und Bedarf	
					Marathon	+2			+2		n.n.	+2		Andreas***			Norbert					
	07. Feb	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	13	6'10"		13	6'40"	Felix	11	7'00"	Harald	10	7'40"	Eberhard	9	8'00"	Alex		
					Marathon	+2			+2		n.n.	+2		Andreas***			Norbert				***Lauf nach Wunsch und Bedarf	
KW 07 09.02-15.02.	10. Feb	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	12. Feb	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"		11	6'20"	Andreas	10	6'40"	Uli	9	7'20"	Eberhard	7	7'40"			
					Marathon	+3			+3		Andreas***	+3		n.n.			Norbert				***Lauf nach Wunsch und Bedarf	
	14. Feb	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	15	6'10"		15	6'40"	Felix	13	7'00"	Werner	10	7'40"	Eberhard	8	8'00"	Alex		
					Marathon	+3			+3		n.n.	+3		Andreas***			Norbert				***Lauf nach Wunsch und Bedarf	
KW 08 16.02-22.02.	17. Feb	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix														F a s c h i n g - D i e n s t a g		
	19. Feb	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	12	6'00"		12	6'25"	Simone	10	6'40"	Uli	9	7'20"	Eberhard	7	7'40"			
					Marathon	+3			+3		n.n.	+3		Andreas***			Norbert				***Lauf nach Wunsch und Bedarf	
	21. Feb	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	17	6'10"		17	6'40"	Andreas	13	7'00"	Dani	10	7'40"	Eberhard	8	8'00"	Alex		
Marathon					+4			+4		Andreas***	+4		n.n.			Norbert				***Lauf nach Wunsch und Bedarf		
KW 09 23.02-01.03.	24. Feb	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																
	26. Feb	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	13	6'00"		13	6'25"	Felix	11	6'40"	Johanna	9	7'20"	Eberhard	7	7'40"			
					Marathon	+3			+3		n.n.	+3		n.n.			Norbert				***Lauf nach Wunsch und Bedarf	
	28. Feb	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	18	6'10"		18	6'40"	Felix	15	7'00"	Lutz	11	7'40"	Eberhard	9	8'00"			
					Marathon	+4			+4		n.n.	+4		n.n.			Norbert				***Lauf nach Wunsch und Bedarf	

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