

Trainingsplan März 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 10 02.03.-08.03. Regenerationswoche	03. Mrz	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																	
	05. Mrz	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	11	5'50"	n.n.	11	6'20"	n.n.	9	6'40"	Uli	9	7'20"	Eberhard Norbert	8	7'40"	n.n.	Vorbereitung 12.04.2026 - Hannover		
					Marathon			entfällt	+5		entfällt	+3		entfällt			entfällt			entfällt	lange Distanzen entfallen		
	07. Mrz	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	14	6'10"	n.n.	14	6'40"	Geli	12	7'00"	Johanna	10	7'40"	Eberhard Norbert	9	8'00"	n.n.	Vorbereitung 12.04.2026 - Hannover		
Marathon							entfällt	+5	6'50"	entfällt	+5	7:00"	entfällt			entfällt			entfällt	lange Distanzen entfallen			
KW 11 09.03.-15.03.	10. Mrz	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																	
	12. Mrz	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	14	5'50"	n.n.	14	6'20"	Felix	12	6'40"	Johanna	10	7'20"	Eberhard Norbert	9	7'40"	n.n.	Vorbereitung 12.04.2026 - Hannover		
					Marathon			entfällt	+4		entfällt	+4		entfällt			entfällt			entfällt	lange Distanzen entfallen		
	14. Mrz	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	17	6'10"	n.n.	17	6'40"	Bernd	15	7'00"	Uli	12	7'40"	Eberhard Norbert	11	8'00"	n.n.	Vorbereitung 12.04.2026 - Hannover		
	LL Weil der Stadt	8:00h	TF-Club	Marathon			entfällt	+13	7:00"	entfällt	+15	7:00"	Dani			entfällt			entfällt	lange Distanzen entfallen			
KW 12 16.03.-22.03.	17. Mrz	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																	
	19. Mrz	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	15	6'00"	n.n.	15	6'25"	Felix	13	6'40"	Johanna	12	7'20"	Eberhard Norbert	11	7'40"	n.n.	Vorbereitung 12.04.2026 - Hannover		
					Marathon			entfällt	+5		entfällt	+5		entfällt			entfällt			entfällt	lange Distanzen entfallen		
	21. Mrz	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	18	6'10"	n.n.	18	6'40"	Geli	16	7'00"	Werner	10	7'40"	Eberhard Norbert	8	8'00"	Alex	Vorbereitung 12.04.2026 - Hannover		
	LL Marbach	8:00h	TF-Club	Marathon			entfällt	+14	7:00"	entfällt	+16	7:00"	entfällt			entfällt			entfällt	lange Distanzen entfallen			
KW 13 23.03.-29.03.	24. Mrz	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																	
	26. Mrz	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle	16	6'00"	n.n.	16	6'25"	Felix	11	6'40"	Uli	9	7'20"	Eberhard Norbert	7	7'40"	n.n.	Vorbereitung 12.04.2026 - Hannover		
					Marathon			entfällt	+3		entfällt	+3		entfällt			entfällt			entfällt	lange Distanzen entfallen		
	28. Mrz	Samstag	9 h	TF-Club	Alle	20	6'10"	n.n.	20	6'40"	Bernd	17	7'00"	Werner	11	7'40"	Eberhard Norbert	9	8'00"	Alex	Vorbereitung 12.04.2026 - Hannover		
	LL Bietigheim	7:45h	TF-Club	Marathon			entfällt	+14	7:00"	entfällt	+17	7:00"	Dani			entfällt			entfällt	lange Distanzen entfallen			
KW 14 30.03.-05.04. Regenerationswoche	31. Mrz	Dienstag	18 h	TF-Club	Alle	Bahntraining mit Felix																	
	02. Apr	Donnerstag	18 h	TF-Club	Alle																		
					Marathon																		
	04. Apr	Samstag	9 h	TF-Club	Alle																Oster-Samstag		
Marathon																							

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