

TRAININGSPLAN OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON, Z10

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE

OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON

LEITFADEN TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN	**10km Finisher** 14-Wochen-Plan um ohne Zeitdruck am 10km zu starten. Ziel ist es, zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.	**10 km in 60 Minuten** 14-Wochen-Plan, mit dem Ziel, die 10km in 60 Minuten laufen zu können.	**10 km in 45 Minuten** 14-Wochen-Plan für ambitioniertere Läufer:innen, welche nicht nur ins Ziel laufen, sondern auch noch eine zügige Zeit vorlegen möchten.
PLANSTRUKTUR	Der Plan ist zyklisch aufgebaut. Nach einer lockeren Woche, folgt immer eine mittlere und eine harte Woche. Die Trainings sind mit Farben nach Intensität aufgebaut. Im grünen Bereich läufst du langsam und locker. Im gelben Bereich läufst du ein mittleres Tempo und im roten Bereich darfst du so richtig Gas geben. **Zwei Drittel aller Trainings sind «grün»** das ist wichtig für die Grundlagenausdauer!		
FLEXIBILITÄT	Sei flexibel! Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche schieben und drehen. **Beachte aber:** 1. Nach einem roten Training und einem Long Run immer einen Tag Pause machen. 2. Keine Trainings in die nächste Woche übertragen.		
MEHR TRAININGS	Möchtest du mehr trainieren, dann sollten diese Trainings nur im grünen Bereich absolviert werden und dürfen jeweils nur in der zweiten (mittleren) oder dritten (harte) Woche stattfinden. **Fülle nie eine lockere Woche mit zusätzlichen Lauftrainings.** Oder man betreibt Alternativ-Sport, welcher aber ebenfalls im grünen oder maximal im gelben Bereich stattfindet.		
AUSFÄLLE	Bei max. 2 möglichen Trainings in der Woche: Den Long Run (falls vorhanden) und ein gelbes Training absolvieren. Bei max. 1 möglichem Training in der Woche: Den Long Run absolvieren. Dies darf aber in der Vorbereitung der letzten 3 Monate höchstens 2x vorkommen. Ansonsten musst du unbedingt mit Alternativsport kompensieren!		
MOTIVATION	Dein Ziel „10km-Lauf“ soll Spass machen, darum halte die Motivation hoch. Laufe oft mit Freunden. Lass dich von deinen Kindern auf dem Velo begleiten auf den Long Runs. Verschiebe auch mal ein Training, wenn du total unmotiviert bist. Freue dich über die ansteigende Form und höre vor allem gut auf deinen Körper. Wenn du dich sehr müde oder schlapp fühlst, dann verzichte mal auf ein Training oder renne anstatt im gelben nur im grünen Bereich. Denk aber immer daran: jede dritte Woche ist jeweils eine harte Woche. Da sollte man Ende Woche vom Training richtig müde sein! Dafür folgt dann eine lockere Woche zur Erholung, geniesse diese umso mehr :-).		
RUMPFKRAFT- & ERGÄNZUNGSTRAINING	Neben dem Ausdauertraining ist es wichtig auch den Bewegungsapparat zu stärken, um Verletzungen zu vorzubeugen. Baue darum neben den Lauftrainings unbedingt auch Kräftigungseinheiten ein. Vor allem die Rumpfkraft für einen aufrechten und stabilen Laufstil und Ergänzungstrainings für die Beinachsenstabilität sollst du regelmässig absolvieren.		

LEITFADEN		10 KM FINISHER	10 KM IN 60MINUTEN	10 KM IN 45MINUTEN
DL l	Dauerlauf langsam	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 7:00 – 8:00	Pace: ~ 6:30 – 7:30	Pace: ~ 5:15 – 6:30
DL m	Dauerlauf mittel	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze am Stück sprechen ist möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 6:00 – 7:00	Pace: ~ 5:30 – 6:30	Pace: ~ 4:30 – 5:15
DL s	Dauerlauf schnell	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze sprechen ist fast nicht möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:30 – 6:00	Pace: ~ 5:00 – 5:30	Pace: ~ 4:00 – 4:30
6:15	Pace	Eine Pace von z.B. 6:15 bedeutet, dass du einen Kilometer in der Zeit von 6 Minuten und 15 Sekunden läufst.		
45`	Zeitangabe	Laufe während 45 Minuten im durch die Farbe angegebenen Intensitäts-Bereich.		
10x	Wiederholungen	Anzahl Wiederholungen einer Sequenz.		
W	Walking	Zügiges Marschieren		
E	Einlaufen	Im grünen Bereich		
A	Auslaufen	Im grünen Bereich		
TP	Trabpause	Im grünen Bereich		
FS	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegeben Zeit nach Lust und Laune schnelle und langsame Abschnitte aneinanderhängen. Je kürzer der Abschnitt gewählt wird, desto schneller kann er gelaufen werden. Die Intensität variiert von grün bis rot.		
AS	Alternativ-Sport	Irgendeine Sportart als Ausgleich, welche dir gefällt. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velo, Bike, Inline, Schwimmen, Wandern, etc.		
F	Footing	Ganz langsames Jogging im grünen Bereich		

LESEBEISPIELE			
DL l 60`	E 15' / 3x 3 km, TP 5` / A 15`	E 15' / FS 45` / A 15`	LR: DL l 40`, DL m 30`
- Dauerlauf von 60 Minuten im grünen Bereich	- Einlaufen 15 Minuten - 3x hintereinander 3km am Stück im gelben Bereich laufen. Dazwischen 5 Min. locker traben - Auslaufen 15 Minuten	- Einlaufen 15 Minuten - Direkt 45 Minuten Fahrtspiel anhängen - Auslaufen 15 Minuten	Long Run zusammen gesetzt aus: - 40 Minuten im grünen Bereich (DL l) dann direkt 30 Minuten im gelben Bereich (DL m).

WOCHE 1 - 2

WOCHE 1	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL l 50`	DL l 50`	DL l 50`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	AS	AS	DL l 50`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 2	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL m 30`	DL m 40`	DL m 40`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	DL l 50`	DL l 60`	DL l 70`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 3 - 4

WOCHE 3	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	E10` / 3x 10`, TP 5` / A10`	E10’ / 3x 2 km, TP 2` / A10`	E10’ / 4x 2 km, TP 2` / A10`
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 40`	DL l 40`
SAMSTAG	DL l 60`	DL l 60`	DL l 70`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 4	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL l 50`	DL l 50`	DL l 50`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	AS	AS	DL l 60`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 5 - 6

WOCHE 5	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL m 40`	DL m 50`	DL m 50`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	DL l 70`	DL l 70`	LR: DL l 50`, DL m 30`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 6	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	E 10' / FS 20` / A 10`	E 10' / FS 30` / A 10`	E 15' / FS 30` / A 15`
DONNERSTAG			
FREITAG		AS	DL l 40`
SAMSTAG	LR 80`	LR: DL l 50`, DL m 30`	LR: DL l 60`, DL m 20`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 7 - 8

WOCHE 7	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL l 50`	DL l 60`	E15' / DL m 20` / A15'
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	AS	AS	DL l 60`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 8	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 50`	DL l 60`	DL l 60`
DIENSTAG			
MITTWOCH	E10` / 2 x 15`, TP 3` / A10`	E10` / 2 x 15`, TP 3` / A10`	E10` / 2 x 15`, TP 3` / A10`
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 40`	DL l 40`
SAMSTAG	DL l 70`	DL l 70`	DL l 75`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 9 - 10

WOCHE 9	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	E10' / 4x 1km schnell, TP 3` / A10`	E15' / 5x 1km schnell, TP 2` / A10`	E15' / 6x 1km schnell, TP 2` / A10`
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 40`	DL l 50`
SAMSTAG	LR 80`	LR: DL l 60`, DL m 30`	LR: DL l 60`, DL m 30`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 10	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 40`	DL l 50`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL l 50`	DL l 60`	DL l 60`
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG	AS	AS	AS
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 11 - 12

WOCHE 11	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 50`	DL l 60`	DL l 50`
DIENSTAG			DL l 40`
MITTWOCH	E10' / 6x 2' , TP 2' / A10'	E10' / 6x 2' , TP 2' / A10'	E10' / 8x 2' , TP 2' / A10'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 40`	DL l 40`
SAMSTAG	DL l 70`	LR: DL l 50`, DL m 30`	LR: DL l 50`, DL m 30`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 12	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 30`	DL l 45`	DL l 45`
DIENSTAG			DL l 40`
MITTWOCH	E10` / 3x 10`, TP 5` / A10`	E10' / 3x 2 km, TP 2` / A10`	E10' / 4x 2 km, TP 2` / A10`
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 60`	DL l 60`
SAMSTAG	LR: DL l 50`, DL m 30`	DL m 40`	DL m 40`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 13 - 14

WOCHE 13	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 40`	DL l 40`	DL l 40`
DIENSTAG			
MITTWOCH	Footing 30`	Footing 30`	DL l 40`
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG	DL l 40`	DL l 50`	DL l 50`
SONNTAG			
DIVERS			

WOCHE 14	10 KM FINISHER	10 KM IN 60 MINUTEN	10 KM IN 45 MINUTEN
MONTAG	DL l 30`	E10' / DL m 15` / A10'	E10` / 3x 4`, TP 2` / A10`
DIENSTAG			
MITTWOCH			DL l 30`
DONNERSTAG	Footing 20`	Footing 20`	
FREITAG			Footing 20`
SAMSTAG			
SONNTAG	OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON	OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON	OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON
DIVERS			

KEINE LUST ALLEINE ZU TRAINIEREN?

LAUF MIT UNS.

RUNDAY MONDAYS
(IMMER MONTAGS)

ON COMMUNITY RUNS
(IMMER MITTWOCHS)

