



**TRAININGSPLANUNG LEISTUNG + AMBITION / DEZEMBER 2025**

# Infos zum Dezember



Liebe Läuferinnen und Läufer.

Herzlich willkommen in der Vorbereitung 2025/2026 und in der neuen Runde der Trainingspläne für den Ingolstädter Halbmarathon. Wir versuchen wieder, dich bestmöglich auf den Wettkampf vorzubereiten. Wir beginnen bereits im Dezember mit einer 3-wöchigen Trainingsplanung. Wenn du dich zielgerichtet auf den Halbmarathon vorbereiten oder zum ersten Mal diese Distanz bewältigen willst, dann kannst du bereits jetzt drei Wochen vor dem Jahreswechsel damit starten.

Denke daran: Unser Plan ist ein Standardplan. Wir versuchen hier, generelle Trainingsprinzipien anzuwenden, die du gerne auf dich adaptieren darfst. Du kennst dich selbst am besten und kannst jederzeit Anpassungen vornehmen 😊 Unser erster Vorschlag: Taste dich erst einmal langsam an unsere Inhalte ran. Du kannst dich z.B. dann eher an den unteren Grenzen orientieren und langsam in Umfänge reinfinden.

*WICHTIG VORNEWEG: Solltest du im bisherigen Saisonverlauf im Plan Ambitioniert/Leistung bis hierher keine Intensitäten absolviert haben, dann empfehlen wir dir die roten Einheiten sehr moderat anzugehen bzw. vielleicht sogar nur Grundlage zu machen, also grün 😊 Der Plan für die Einsteiger ist als Vorbereitung auf den Plan ab Januar zu sehen und spricht wirklich völlige Laufneulinge an.*

Wir haben wieder die Farbampel für dich installiert, damit du Einheiten besser einordnen und über das Gefühl steuern kannst. Außerdem laden wir dich immer wieder ein, die Atmung durch die Nase (Ein- und Ausatmung) auszuprobieren.

Die nächsten Monate werden noch umfangreich und immer wieder intensiv. Die Motivation ist zum Jahresbeginn meist hoch – pass auf, dass du nicht zu schnell und hart loslegst. Groove dich entspannt und kontrolliert aus dem alten und in das neue Jahr. 😊

Viel Spaß beim Training.  
Dein Donau Run Team

# LEISTUNG + AMBITION



KW: 51 Datum: 15.12. – 21.12. / Belastung

## Einheit 1 – DI

25-30min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

20-30min GA I mittel

(72-75% HFmax)

---

Danach: 5x80m STL @Pause  
locker zurücktraben

## Einheit 2 – DO

15min einlaufen

10min ABC + 2x STL

---

Minutenläufe 2x

3-5x1min fire (8-9v10) +  
1min locker /  
Serienpause 2-3min  
easy

---

5-10min auslaufen

## Einheit 3 – SA

Sauerstofflauf“

Sehr ruhiger Lauf nach  
Gefühl, Länge bel.

1-2v10

(ca. 65-70% HFmax)

Entspanntes  
Beinvertreten nach  
dem Wettkampf

## Einheit 4 – SO

5min fast walk

---

Immer im Wechsel, 4-5x

3min easy run + 30“min  
fast walk

5min easy run + 1min  
fast walk

---

5min fast walk

Danach: 10min Lauf ABC

X

## Alternativsport / Infos:

Es geht wieder los. Fünf Trainingsmonate liegen vor uns. Dieses Jahr starten wir schon im Dezember. Deshalb eine wichtige Anmerkung: Lass es wirklich noch ruhig angehen. Das System sieht folgendes Prinzip vor: Hohe Intensitäten sind schnell und kurz, da darfst du richtig Gas geben. Ein Großteil der Einheiten ist jedoch im low intensity Bereich, gestalte diese Einheiten auch wirklich ruhig bzw. Sogar 10% ruhiger als du könntest.

# LEISTUNG + AMBITION



KW: 52 Datum: 22.12. – 28.12. / Belastung

## Einheit 1 – DI

30-40min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

20-30min GA I mittel

(72-75% HFmax)

---

Danach: 6-8x80m STL  
@Pause locker  
zurücktraben

## Einheit 2 – DO

15min einlaufen

10min ABC + 2x STL

---

hill reps

3x4-6x Hügellauf @P:  
locker runter (Dauer  
ca. 30-40")

Serienpause: 2:30 easy

---

5-10min auslaufen

## Einheit 3 – SA

breath + feeling /  
Atmung und Gefühl

40-60min

- Versuche, nur durch die Nase ein und auszuatmen. Passe dein Tempo dementsprechend an.
- Wenn dir das nicht sofort gelingt, versuche z.B. 30-45" Abschnitte einzubauen, in denen du so atmest
- Als Gefühlsabgleich: 1-3v10

## Einheit 4 – SO

5min fast walk

---

Immer im Wechsel, 5-6x

3min easy run + 30"min  
fast walk

5min easy run + 1min  
fast walk

---

5min fast walk

Danach: 10min Lauf ABC

X

## Alternativsport / Infos:

In der zweiten Woche stehen Hügelläufe auf dem Programm. Wie du vielleicht in der ersten Woche schon gemerkt hast, ist eine Einheit am Wochenende bewusst langsam geplant. Wir freuen uns, wenn du dich auf unser Experiment mit dem run-walk einlässt. Eine alte Läuferweisheit besagt: Wer schnell laufen will, muss lernen langsam zu sein.

# LEISTUNG + AMBITION



KW: 01 Datum: 29.12. – 04.01. / Entlastung + WK

## Einheit 1 – MO

breath + feeling /  
Atmung und Gefühl

45-65min

- Versuche, nur durch die Nase ein und auszuatmen. Passe dein Tempo dementsprechend an.
- Halte die Abschnitte aus der Vorwoche oder baue sie sogar noch etwas aus
- Als Gefühlsabgleich: 1-3v10

## Einheit 2 – MI

Silvesterlauf Neuburg  
oder 5km

2-3km einlaufen

10min Lauf-ABC + 2xSTL

Wettkampf ND oder  
5km

1-3km ruhig auslaufen

## Einheit 3 – FR

„Sauerstofflauf“

Sehr ruhiger Lauf nach  
Gefühl, Länge bel.

1-2v10

(ca. 65-70% HFmax)

Entspanntes Beinvertreten nach  
dem Wettkampf

## Einheit 4 – SO

35-45min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

10-25min GA I mittel

(72-75% HFmax)

Danach: 5x80m STL @Pause  
locker zurücktraben

X

## Alternativsport / Infos:

Und schon sind wir durch mit dem Dezember und starten in 2026 rein. Als Jahresabschluss empfehlen wir den Silvesterlauf in Neuburg. Alternativ kannst du auch für dich laufen, wähle dann 5 Kilometer als Distanz. Lasse das Jahr sonst ruhig und entspannt ausklingen. Nächste Woche geht es schon wieder weiter... 😊