



TRAININGSPLANUNG AMBITION FEBRUAR 2026

Infos zum Februar



Liebe Läuferinnen und Läufer.

Der zweite Monat steht an – der Februar wird deutlich umfangreicher und auch an einigen Stellen intensiver als der Januar. Wir haben in der zweiten Woche eine schnelle Einheit im Programm und in der dritten Woche sogar eine schnelle sowie eine mittel-intensive (gelb bzw. rot und orange). Taste dich langsam an die Belastungen ran und kürze hier, falls nötig ☺ Spüre in dich hinein und achte darauf, dass du dich nicht überforderst. Außerdem ist es wichtig, dass du die ruhigen Einheiten nicht zu intensiv gestaltest. Bleibe viel in der Grundlage und lasse dir ein paar Prozent Luft.

Das Gesamtpaket um das Lauftraining wird jetzt immer wichtiger (ist es natürlich grundsätzlich immer): Regenerative Maßnahmen, ausreichend Schlaf, Hydration und gute Ernährung helfen dir dabei, den gesteigerten Trainingsload gut zu verarbeiten. Die beiden umfangreichsten Monate mit den ersten Wettkämpfen im SPORT IN Laufcup liegen noch vor uns, also lass dir noch etwas Luft nach oben.

Und noch ein wichtiger Tipp: Der Weg ist das Ziel. Genieße deinen Trainingsweg, habe Spaß am laufen und bleib einfach konstant dabei und gib dein Bestes. Man benötigt keine 100% Trainingserfüllung um erfolgreich zu sein – wichtig ist die Konstanz.

Viel Spaß beim Training.
Dein Donau Run Team

AMBITION



KW: 06 Datum: 02.02. – 08.02. / Belastung

Einheit 1 / 45-50min

5min sehr ruhig einlaufen
30min GA I unten ruhig (68-70% HFmax)
+
5-20min GA I unten + (70-72% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

Einheit 2 / 50-65min

15min GA I unten-mittel (68-75% HFmax, leicht gesteigert)
—————
3-5x5-8min TDL (85-88% HFmax) // evtl. Durchgänge gesteigert von 1-5
@Pause: 2-2:30min traben

—————
5min ruhig auslaufen

Als Idee: Versuche die TDLs auch mal über die Atmung zu steuern – Atmung durch die Nase sollte gerade noch möglich sein

Einheit 3 / 50-55min

5min sehr ruhig einlaufen/ flott gehen
+
45-50min GA I mittel (72-75% HFmax)

—————
Danach: 5-6x80m STL
@Pause locker zurücktraben

Einheit 4 / 50-80min

5min sehr ruhig einlaufen
3-5x durch
8min GA I unten (68-72% HFmax)

+
7min GA I mittel (72-75% HFmax)

- Atmung soll immer durch die Nase machbar sein
- Könnte auch nur GA I unten sein!

X

Alternativsport / Infos:

195-245min. Wie angekündigt verändert sich das Schema etwas. In der ersten Woche bleibt aber erst mal alles beim Alten. Im Vergleich zum Vormonat steigern wir den TDL und setzen hier eine erste höhere Belastung. Also noch nichts Wildes, zum Reinkommen kannst du auf das altbewährte Muster zurückgreifen aus dem letzten Block. Einheit 1/3/4 kannstest du auch wieder über das Gefühl steuern bzw. über die Atmung nur durch die Nase.

AMBITION

KW: 07 Datum: 09.02. – 15.02. / Belastung



Einheit 1 / 45-55min

5min sehr ruhig einlaufen
+

35-40min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

10min GA I mittel
(72-75% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

Einheit 2 / 60min

15min einlaufen ruhig

10min ABC + 2x STL

6-8x200m GA TL

(90-92% HFmax)

@200m Trabpause

5min easy

4-5x300m/200m s.o.

5-10min auslaufen

Einheit 3 / 50-65min

35-40min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

15-25min GA I mittel

(72-75% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

Einheit 4 / 65-85min

45-60min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

20-25min GA I mittel

(72-75% HFmax)

Danach: 6-8x80m STL
@Pause locker zurücktraben

→ Könnte auch nur GA I unten sein!

Alternativsport / Infos:

225-255min. Die Grundstruktur bleibt erhalten. Die Einheit 2 wird allerdings als deutlich schnellere Einheit gestaltet, als du das bisher kennst. Hier kannst du die Einheit auf jeden Fall auch gut über das Gefühl steuern. Lasse dich auf die neue Belastung ein und höre gut auf deinen Körper wie er reagiert. Wir haben hier außerdem zwei Belastungslängen eingebaut. Besonders Einheit 3 solltest du dann besonders ruhig gestalten.

AMBITION



KW: 08 Datum: 16.02. – 22.02. / Belastung

Einheit 1 / 40-50min

20-30min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

10min GA I mittel

(72-75% HFmax)

+

10min GA I oben

(75-78% HFmax)

Danach: 10min Lauf-
ABC

Einheit 2 / 50min

10min einlaufen ruhig

10min ABC + 2x STL

5-7x300m GA TL

(90-92% HFmax)

@200m Trabpause

5min easy

4-6x400m/200m s.o.

5min auslaufen

Einheit 3 / 35-40min

„Sauerstofflauf“

Sehr ruhiger Lauf nach
Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 4 / 45-55min

10min GAI unten-mittel

(68-75% HFmax, leicht
gesteigert)

10min ABC + 2x STL

2-3x7-12min TDL

(85-88% HFmax) @Pause: 3min traben /
Option: Länge der Durchgänge
gesteigert von 1-3

9min ruhig auslaufen

Auch hier könntest du die TDLs
über die Atmung steuern –
Atmung durch die Nase sollte
gerade noch möglich sein

Einheit 5 / 65-90min

45-70min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

20min GA I mittel

(72-75% HFmax)

—

Danach: 10min Lauf-
ABC

→ Atmung soll immer durch die
Nase machbar sein

→ Könnte auch nur GA I unten
sein!

Alternativsport / Infos:

235-285min. Die dritte Belastungswoche. Aus den 200ern/300ern werden jetzt 300er/400er-Intervalle und die TDL-Einheit haben in dieser Woche ebenfalls dabei. Bitte beachte: Wir haben hier zwei Intensitäten, die wir setzen. Bitte höre gut auf deinen Körper und schau genau hin, dass du nicht zu hart belastest. Gerade die Einheiten 1, 3 und 5 sollten wirklich ruhig genug gestaltet werden, dass du dich in Summe nicht überforderst. Vor dir liegt eine sehr anspruchsvolle Woche, wenn man den Gesamtumfang betrachtet.

AMBITION



KW: 09 Datum: 22.02. – 01.03. / Entlastung

Einheit 1 / 50-60min

25-35min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

25min GA I mittel
(72-75% HFmax)

10min Lauf-ABC

6-8x100m STL @Pause
locker zurücktraben

Einheit 2 / 40-50min

„Sauerstofflauf“

Sehr ruhiger Lauf nach
Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 3 / 40-50min

20-25min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

20-25min GA I mittel

(72-75% HFmax)

TL

Einheit 4 / 55-75min

35-60min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

15min GA I mittel
(72-75% HFmax)

Danach: 10min Lauf-
ABC

→ Atmung soll immer durch die
Nase machbar sein

X

Alternativsport / Infos:

195-235min. Und schon wieder sind vier Wochen vorbei, schon wieder ist Entlastung angesagt. Nach den drei intensiven Wochen ist es jetzt Zeit für das Durchatmen. Wie du es von uns kennst: Lasse dir ein paar Prozent Luft nach oben. Gestalte jede Einheit entspannt und pflege dich und deinen Körper sehr gut. Sammle auch mentale Energie und Kraft, dass du ausgeruht und frisch in den neuen Block starten kann – körperlich und mental. Du kannst auch gerne mal eine Alternativsportart einplanen. Gute Erholung und eine ruhige Woche.