



TRAININGSPLANUNG EINSTEIGER 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 ab sofort 4 Einheiten pro Woche in der Belastung geplant und versuchen uns auch vorsichtig an den ersten schnelleren Laufmetern (gelb und orange). Außerdem erhöhen wir die Laufumfänge und dehnen sie auf längere Passagen aus. Immer noch mit kurzen walk/Gehpassagen als Ausgleich.

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/Passagen nicht zu intensiv gestaltest.

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

# EINSTEIGER



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

## Einheit 1 / 25-30min

5-6x

1-1:30min flottes Gehen

+3:30-4min lockerer  
Lauf

---

Danach 4-5x60m STL  
@Pause locker  
zurücktraben

→ Falls dir der Wechsel zu lange dauert:  
30-45" zu 4:00-4:30

## Einheit 2 / 35min

5 min Gehen + Lauf im  
bel. Wechsel (locker)

---

5-6x

1min flotter Lauf 6-7v10

1min gehen oder locker  
traben

---

5min Laufen easy + Gehen  
im bel. Wechsel

5-6x1min-1min s.o.

---

5min wie warm-up

## Einheit 3 / 40min

4x

2min flottes Gehen

8min normaler Lauf

## Einheit 4 / 50-65min

5min ruhig eingehen

---

8-11x

4min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

*Belastung Lauf: 3-4v10'*

Du kannst gerne auch mal 1-3 längere  
Laufpassagen einbauen z.B. 3-  
5min, dann mit vllt etwas mehr  
Pause und wieder zurück zum  
Rhythmus 4-1'

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 155-175min. Wie angekündigt verändert sich das Schema etwas. Wir haben unsere erste schnellere Einheit dabei. Es ist zwar erst eine Minute die du mehrmals schnell laufen kannst, aber vielleicht sind es ja wirklich deine ersten Intervalle, die du jemals laufen wirst. Schau einfach mal, wie du dich reinfinden kannst. Einheit 1/3/4 könntest du auch wieder über das Gefühl steuern bzw. über die Atmung nur durch die Nase.

# EINSTEIGER



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

## Einheit 1 / 35min

10x

1min sehr flottes Gehen  
oder lockerer Trab

2min Lauf normal

*Versuche wieder, diese Einheit durch  
die Nase zu atmen*

---

Danach 4-5x80m STL  
@Pause locker  
zurücktraben

*Falls dir der Wechsel zu lange dauert: 30-  
45" zu 2:15-2:30*

## Einheit 2 / 35-40min

5 min Gehen + Lauf im  
bel. Wechsel (locker)

---

5-6x

1:30min flotter Lauf 6-  
7v10

1min gehen oder locker  
traben

---

5min Laufen easy + Gehen  
im bel. Wechsel

5-6x1:30min-1min s.o.

---

5min wie warm-up

## Einheit 3 / 40-50min

4-5x

1:30min flottes Gehen

8:30min normaler Lauf

## Einheit 4 / 55-75min

3min ruhig eingehen

---

7-10x

5:30min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

*Belastung Lauf: 3-4v10`*

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 175-200min. Die Grundstruktur bleibt erhalten. Die zweite Einheit wird allerdings etwas ausgebaut auf 1:30min bei den Intervallen. Du kennst die Belastung ja schon aus der Vorwoche, trotzdem mit Bedacht vorgehen. 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. Gerade Einheit 3 solltest du dann besonders ruhig gestalten.

# EINSTEIGER



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

## Einheit 1 / 30min

6x

1-1:30min flottes Gehen

+3:30-4min lockerer  
Lauf

---

Danach 6-8x80m STL  
@Pause locker  
zurücktraben

→ *Tempo anpassen / Versuche  
zusätzlich etwas flotter  
unterwegs zu sein als bei E1 aus  
KW 6.*

→ *Falls dir der Wechsel zu lange  
dauert: 30-45" zu 4:00-4:30*

## Einheit 2 / 43-50min

5 min Gehen + Lauf im  
bel. Wechsel (locker)

---

5-6x

2min flotter Lauf 6-8v10

1min gehen oder locker  
traben

---

10min Laufen easy +  
Gehen im bel. Wechsel

5-6x2min-1min s.o.

---

5min wie warm-up

## Einheit 3 / 40-50min

4-5x

1min flottes Gehen

9min normaler Lauf

## Einheit 4 / 60-85min

5min ruhig eingehen

---

50-70min möglichst  
viele Laufanteile am  
Stück mit kurzen  
walks als Erholung

→ Die Belastung und  
Verteilung bestimmst  
du

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 180-220min. Die dritte Belastungswoche. Wenn du dich gut gefühlt hast in den letzten beiden Wochen, dann kannst du die 2min-Intervalle in Einheit 2 auch etwas flotter laufen. Gerade die Einheiten 1, 3 und 4 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. Denn auch die Laufumfänge sind im Vergleich zum Vormonat deutlich angestiegen.

# EINSTEIGER



KW: 09 Datum: 23.02. – 01.03. / Entlastung

## Einheit 1 / 38-54min

3-5 min normal bis zügig eingehen

---

5-7x

3min Lauf normal

1min flottes Gehen

2min Lauf normal

1min ruhiges Gehen

*Belastung Lauf: 3-5v10*

## Einheit 2 / 47-54min

5 min normal bis zügig eingehen

---

6-7x

6min Lauf normal

1min flottes Gehen

## Einheit 3 / 50-70min

Wir wiederholen Einheit 4 aus der Vorwoche – vielleicht kannst du sogar noch mehr Laufanteile rausholen 😊

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 135-178min. 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. Gute Erholung und eine ruhige Woche.