



TRAININGSPLANUNG LEISTUNG 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. Du findest ab jetzt zwei härtere Einheiten im Plan: eine schnelle Einheit und eine mittel-intensive (rot und orange) bzw. in Woche 3 zwei mal intensiv. 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

# LEISTUNG



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

## Einheit 1 / 8-11km

6-8km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

2-3km GA I mittel

(72-75% HFmax)

---

10x20-30“ Techniklauf

@30“ Pause

## Einheit 2 / 11-12km

2km einlaufen ruhig

10min ABC + 2x STL

---

5-8x300m GA TL (200-300m)

(90-94% HFmax)

@200m Trabpause

500m easy

5-8x300m/200m s.o. (200-300m)

---

1-2km auslaufen

## Einheit 3 / 8-10km

„Sauerstofflauf“

9km

Sehr ruhiger Lauf nach Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

## Einheit 4 / 8-12km

2-3km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3-4x1,5km TDL

(83-88% HFmax)

@2-2:30min P: traben

+

1-2km locker auslaufen

---

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

## Einheit 5 / 14-16km

10-12km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4km GA I mittel

(72-75% HFmax)

---

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

→ Option: 2-4x STL in den Lauf einbauen, um die Routine etwas aufzulockern

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 49-61km. Wie angekündigt haben wir ab jetzt immer zwei flottere Einheiten dabei. Die Intensivere solltest du zuerst absolvieren, da hier die Belastung höher ist. Im Vergleich zum Vormonat steigern wir die Intervalle auf 300m Du hast hier, abhängig vom Vortag die Möglichkeit, die Intervalllänge etwas zu variieren. Gegen Ende der Woche kannst du dann die TDL machen, die sind von der Gesamtbelastung eher moderat. Die Steigerung sollte wie immer moderat erfolgen. Einheit 1/3/5 könntest du auch wieder über das Gefühl steuern bzw. über die Atmung nur durch die Nase. Erste Belastungswoche steht unter dem Motto: Nach der ruhigen Woche wieder in einen guten Modus kommen und reinfinden in Block 2.

# LEISTUNG



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

## Einheit 1 / 10-12km

6-8km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

4km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

---

2x6x20-30“ Techniklauf

@30“ Pause /  
Serienpause: 2-3min

## Einheit 2 / 11-13km

2-3km GA I unten  
(68-72% HFmax)

10min ABC + 2-3x STL

---

4-5x durch

1:30-2min GA II DL  
(90-92% HFmax) / 8v10

1min GA I unten  
(68-70% HFmax)

3-4min GA II DL  
(HFmax 88-90%) / 7-8v10

2min GA I unten (s.o.)

---

1km sehr ruhig auslaufen

## Einheit 3 / 10-12km

5-6km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

5-6km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

---

Option:

4-6x80-100m STL

@Pause: locker  
zurücktraben

## Einheit 4 / 10-13km

2-3km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

3-4x1,5-2km TDL  
(84-88% HFmax)

@2:30min P: traben

+

1km locker auslaufen

---

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

## Einheit 5 / 15-17km

10-12km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

3-5km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

Möglich: 2-3x STL in den  
Lauf einbauen

---

Danach 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch  
die Nase machbar sein

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 56-67km. Die zweite Belastungswoche. Die intensive Einheit 2 wird allerdings als Fahrtspiel gestaltet, hier kannst du die Einheit auf jeden Fall auch gut über das Gefühl steuern. Bei Einheit 4 packen wir etwas drauf. In der zweiten Woche solltest du schon wissen, wie sich die Verteilung der Belastung über die Woche für dich optimal gestalten lässt – baue hier auf die Erfahrungen der Vorwoche. Gerade die ruhigen Läufe kannst du wieder über feeling steuern (1-4v10) oder über ruhige Nasenatmung. Bei den TDL könntest du gerne auch noch mal die Einheit der Vorwoche laufen und danach bagleichen

# LEISTUNG



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

## Einheit 1 / 11-13km

8-10km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

3km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

## Einheit 2 / 12-14km

2km einlaufen ruhig  
10min ABC + 2x STL

---

6-9x400m GA TL (300-400m)  
(90-94% HFmax)

@200m Trabpause  
500m easy

6-9x400m/200m s.o.  
(300-400m)

---

1km auslaufen

## Einheit 3 / 10-12km

Mix aus „Sauerstofflauf“  
(ca. 65-70% HFmax)

&

GA I unten  
(68-72% HFmax)

Gefühl: 1-3v10

Tipp: ruhig anfangen und  
hinten raus etwa  
steigern

## Einheit 4 / 12-14km

2-3km GA I unten  
(68-72% HFmax)

10min ABC + 2-3x STL

---

4-5x durch

1:30-2:30min GA II DL  
(89-92% HFmax) / 8v10

1min GA I unten  
(68-70% HFmax)

3:30-4:30min GA II DL  
(HFmax 87-90%) / 7-8v10

2min GA I unten (s.o.)

---

1km sehr ruhig auslaufen

## Einheit 5 / 15-19km

9-15km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

3-4km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

---

Danach: 10min Lauf-ABC

- Atmung soll immer durch die Nase machbar sein
- Option: 2-4x STL in den Lauf einbauen, um die Routine etwas aufzulockern

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 62-72km. Die dritte Belastungswoche. Aus den 300ern werden jetzt 400er Intervalle und die TDL-Einheit wird durch ein Fahrtspiel ähnlich der Vorwoche ersetzt. 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. Deshalb kannst du auch bei Einheit 2 noch mal die Intervalllänge kürzen und auch bei Einheit 4 ist die Belastung variabel gestaltbar. Gerade die Einheiten 1, 3 und 5 sollten wirklich ruhig genug gestaltet werden, dass du dich in Summe nicht überforderst. Gerne auch nur GA I unten bei 1 und 5. Mit 72km auch eine sehr anspruchsvolle Woche, wenn man den Gesamtumfang betrachtet. Die zweite Königswoche also 😊

# LEISTUNG



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

## Einheit 1 / 9-13km

6-10km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

3km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

---

6-8x80-100m STL

@Pause: locker  
zurücktraben

## Einheit 2 / 10-14km

5-6km einlaufen nach  
Gefühl, sehr ruhig

---

10min ABC

3-4x

5x30" TL @30" traben +  
500-1000m mit  
gutem feeling

---

2km auslaufen

## Einheit / 12-14km

4-5km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

4-5km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

+

4km GA I oben  
(75-78% HFmax)

---

Danach: 10min Lauf-  
ABC

## Einheit 4 /14-18km

10-14km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

4km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die  
Nase machbar sein

---

2x6-7x20-30"  
Techniklauf

@30" Pause /  
Serienpause: 2min  
traben

X

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 45-59km. 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 wie Radfahren oder Schwimmen. Gute Erholung und eine ruhige Woche.