



TRAININGSPLANUNG EINSTEIGER MÄRZ 2026

Infos zum März



Liebe Läuferinnen und Läufer.

Und schon geht es langsam aber sicher auf die erweiterte Zielgerade. Im März erwarten euch gesteigerte Umfänge und Intensitäten und auch die ersten längeren Intervalle stehen auf dem Programm. In der zweiten Belastungswoche könnt ihr beim Laufcup Kasing (15.03.26) zum ersten Mal eure Form testen. Diese Überprüfung empfehlen wir sehr – so könnt ihr sehen, ob ihr auf dem richtigen Weg seid und was ihr in den nächsten Wochen noch am Training anpassen könnt. Im April stehen dann noch drei weitere Laufcups an.

Wie immer gilt: Konstante Einheiten und solide Grundlagen gekoppelt mit intelligenten Intensitäten sind wichtiger als alles zu 100% zu erfüllen. Solltest du dich müde fühlen, dann streiche eine Einheit oder kürze den Wochenumfang. Jetzt gehen wir in die wichtige Phase der Vorbereitung. Qualität ist wichtig, aber achte auf die Gesamtbelastung und höre gut auf deinen Körper.

Viel Spaß beim Training.
Dein Donau Run Team

EINSTEIGER



KW: 10 Datum: 02.03. – 08.03. / Belastung

Einheit 1 / 40min

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

5-6x

1-1:30min flotter/schneller
Lauf 7-8v10

1min gehen oder locker
traben

5-10min Laufen easy +
Gehen im bel. Wechsel

5-6x1min-1min s.o.

5min wie warm-up

Einheit 2 / 40-45min

3-5min eingehen

5-6x

1:00-1:30min flottes
Gehen

5:30-6:00min lockerer
Lauf

Danach 4-5x80m STL
@Pause locker
zurücktraben

Einheit 3 / 40min

4x

1:30-2:00min locker
Traben oder flott
gehen

2:30min zügiger Lauf
(6v10)

6min normaler Lauf

Einheit 4 / 72-84min

12-14x

5min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

Belastung Lauf: 3-4v10

Alternativsport/Infos

Gesamt: 192-209min. Belastungswoche 1. Starte wie immer mit einer gewissen Umsicht in den neuen Plan, gerade wenn du aus der Entlastungswoche kommst. Taste dich ran und fühle dich in die Belastungen ein. Der März und der April werden in Summe unfangreich, intensiv und fordernd. Den long run bauen wir jetzt in diesem Block etwas weiter aus und auf. Neu ist, dass wir ab jetzt 2 Einheiten mit etwas flotteren Laufpassagen dabei haben. Der Großteil deines Trainings sollte sich allerdings immer noch im ruhigen Bereich abspielen. Du könntest auch erst mal nur die gelbe oder die rote Einheit machen und die jeweils andere durch ein Grundlageneinheit ersetzen.

EINSTEIGER



KW: 11 Datum: 09.03. – 15.03. / Belastung / Laufcup Kasing 15.03.26: <https://sport-in-blog.de/2026/01/13/neuberglauf-kasing-2/>

Einheit 1 / 45min

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

5-6x

2:00-2:30min flotter Lauf
7-8v10

1min gehen oder locker
traben

5min Laufen easy + Gehen
im bel. Wechsel

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

5min wie warm-up

Einheit 2 / 40min

10x

0:45"-1min sehr flottes
Gehen oder lockerer
Trab

2:00-2:15min Lauf
normal

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

Danach 6-8x80m STL
@Pause locker
zurücktraben

Einheit 3 / 45-55min

5min ruhig eingehen
bzw. locker traben

4-5x

5-6min Lauf zügig (6v10)

(80-84% Hfmax)

1min gehen

4min Lauf locker

Einheit 4 / 73-87min

3min ruhig eingehen

10-12x

6min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

Belastung Lauf: 3-4v10

Alternativsport/Infos

Gesamt: 203-227min. Wir steigern die Vorwoche etwas in Umfang und Intensität. Du musst nicht alles zu 100% erfüllen und kannst gerne auch mal individuell eine Einheit anpassen. Außerdem solltest du diese Woche zwar pushen, aber dir für die 3. Woche noch ein paar Körner aufsparen ☺ Du könntest wie auch in der Vorwoche nur die gelbe oder die rote Einheit machen und die jeweils andere durch ein Grundlageneinheit ersetzen. Diese Woche hat eine Besonderheit für uns parat: Der erste Wettkampf in der Region steht an. Am 15.03. wird der SPORT IN Laufcup in Kasing eröffnet. Wir empfehlen dir diesen Test sehr, damit du auch mal sehen kannst, wo du stehst und ob du auf dem richtigen Weg bist. Falls du startest: Ziehe Einheit 4 vor, Einheit 3 entfällt. Am Sonntag ist dann der Wettkampf. Vom Gesamtumfang empfehlen wir 180-210min – passe den Plan dementsprechend an.

EINSTEIGER



KW: 12 Datum: 16.03. – 22.03. / Belastung

Einheit 1 / 50min

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

5-6x

2:30-3min flotter Lauf 6-
8v10

1min gehen oder locker
traben

5min Laufen easy + Gehen
im bel. Wechsel

5-6x2min-1min s.o.

5min wie warm-up

Einheit 2 / 50-60min

5-6x

0:45"-1min flottes
Gehen

9:00-09:15min normaler
Lauf

Einheit 3 / 45-55min

5min ruhig eingehen
bzw. locker traben

4-5x

6-7min Lauf zügig

(80-84% Hfmax)

1min gehen

3min Lauf locker

Einheit 4 / 75-90min

5min ruhig eingehen

70-90min möglichst
viele Laufanteile am
Stück mit kurzen
walks als Erholung

→ Die Belastung und
Verteilung bestimmst
du

Alternativsport/Infos

Gesamt: 210-255min. Und hier ist sie schon, die nächste Königswoche. Die dritte Belastungswoche ist wie immer die mit dem meisten Umfang und der höchsten Intensität. Auch wenn wir uns wiederholen: Vorsichtig sein, aufpassen und gut auf deinen Körper hören. Bei den Intervallen steigern wir uns noch mal etwas im Vergleich zur Vorwoche. Lasse dir noch etwas etwas Luft nach oben vor dem letzten Block. Wenn du in der Vorwoche in Kasing gelaufen bist, ersetze Einheit 1 durch einen Grundlagen run-walk (bel. Wechsel).

EINSTEIGER



KW: 13 Datum: 23.03. – 29.03. / Entlastung

Einheit 1 / 35-40min

3-8 min normal bis zügig
eingehen

4x

7:00-7:15min Lauf
normal

00:45"-1min flottes
Gehen

Belastung Lauf: 3-5v10

8-10x80m STL @Pause
locker zurücktraben

Einheit 2 / 40min

5 min normal bis zügig
eingehen

5x

6:00-06:15min Lauf
normal

00:45"-1min flottes
Gehen

Einheit 3 40-50min

feeling run-walk +
breath control

Laufe und walke im
Wechsel heute nur nach
Gefühl, kontrolliere am
besten keine Metriken

2-4v10

Die Atmung sollte dabei
gleichmäßig durch die
Nase möglich sein (z.B.
2"ein/aus)

Einheit 4 / 60-80min

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

Alternativsport/Infos

Gesamt: 175-210min. Und schon wieder ist ein Block rum auf dem Weg zum Wettkampf. Wir empfehlen dir, die Entlastungswoche wie immer sehr ruhig angehen lassen und dem Körper Luft, Zeit und Erholung geben, dass wir dann in den finalen und wichtigsten Block der Vorbereitung wieder frisch und ausgeruht starten können. Diese Woche ist wichtig vor einem sehr intensiven und umfangreichen April mit drei weiteren Laufcups. Einheit 3 oder 4 könntest du auch durch eine lockere Radtour ersetzen (1:30-3h).