



TRAININGSPLANUNG LEISTUNG 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. Über 600er, 800er tasten wir uns an die 1000er ran. 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

LEISTUNG



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

Einheit 1 / 8-10km

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

2x6x20-30" Techniklauf
@30" Pause /
Serienpause 2min

Einheit 2 / 13-15km

2km einlaufen ruhig
10min ABC + 2x STL

10-12x600m GA TL
(90-95% HFmax) / 8-8,5v10
Leicht gesteigert oder Gleichmaß
@200-300m Trabpause
oder 1:00-15 traben

1-2km auslaufen

Einheit 3 / 7-9km

„Sauerstofflauf“

7-9km
Sehr ruhiger Lauf nach
Gefühl

1-2v10
(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 4 / 12-14km

2km GA I unten
(68-72% HFmax)
+
8-10km TDL oder 2x4-
5km @3-5min Pause
(83-88% HFmax)
+
2km locker auslaufen

Einheit 5 / 14-16km

10-13km GA I unten
(68-72% HFmax)
+
3km GA I oben
(75-78% 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: 54-64km. 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. Die Intervalle werden länger und auch beim TDL versuchen wir mal eine längere Episode am Stück. Auch den long run bauen wir jetzt in diesem Block etwas weiter aus und auf und versuchen am Ende immer an der oberen Grenze des Grundlagenbereichs zu laufen.

LEISTUNG



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 / 8-9km

8-9km GA I unten
(68-72% HFmax)

Einheit 2 / 13-15km

2km einlaufen ruhig
10min ABC + 2x STL

8-10x800m GA TL
90-95% HFmax) / 8-8,5v10
Leicht gesteigert oder Gleichmaß
@300m Trabpause oder
1:30-45 traben

1-2km auslaufen

Einheit 3 / 9-11km

8-9km GA I unten
(68-72% HFmax)

+

2-3km GA I mittel
(72-75% HFmax)

Option:

4-6x80-100m STL

@Pause: locker
zurücktraben

Einheit 4 / 12-16km

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

+

3x3-4km TDL
(84-88% HFmax)

@2:30min P: traben

+

1km locker auslaufen

Einheit 5 / 15-18km

12-14km GA I unten
(68-72% HFmax)

+

3-4km GA I oben
(75-78% HFmax)

Möglich: 2-3x STL in den
Lauf einbauen

Danach 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch
die Nase machbar sein

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 61-70km. Woche 2 wird leicht gesteigert im Vergleich zur Vorwoche. Noch mal etwas längere Intervalle in Einheit 2 und auch die Gesamtsumme der Kilometer beim TDL wird noch mal etwas erhöht. Versuche, diese Woche aktiv zu gestalten aber immer in dem Wissen, dass die 3. Woche noch eine Steigerung des Trainings zulassen sollte. Kürze gerne mal eine Einheit oder mache bewusst etwas ruhiger und 2-3% weniger als möglich wäre. 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 5 auf Samstag (damit keine Einheit 4) und kürze diese bzw. gestalte sie sehr locker und den Wettkampf auf Sonntag.

LEISTUNG



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

Einheit 1 / 11-12km

11-12km GA I unten
(68-72% HFmax)

Einheit 2 / 12-15km

2km einlaufen ruhig
10min ABC + 2x STL

6-8x1000m GA TL
(90-95% HFmax) / 8-8,5v10
Leicht gesteigert oder Gleichmaß
@1:45-2:00 traben

1-2km auslaufen

Einheit 3 / 11-13km

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

&

GA I unten
(68-72% HFmax)

Gefühl: 1-3v10

Tipp: ruhig anfangen
und hinten raus etwa
steigern oder nur
Sauerstofflauf

Einheit 4 / 13-16km

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

+

4-5x2km TDL oder 3-
4x2,5km
(84-88% HFmax)

@2:30-3:00 min P:
traben

+

1km locker auslaufen

Einheit 5 / 16-20km

13-16km GA I unten
(68-72% HFmax)

+

3-4km GA I oben
(75-78% 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: 64-77km. 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 sind wir jetzt bei dem Klassiker angekommen: 1000er. Diese werden uns auf dem Weg zum HM noch begleiten. Also in dieser Woche noch nicht full force, sondern noch etwas Luft nach oben lassen. Wenn du in der Vorwoche in Kasing gelaufen bist, dann tausche Einheit 2 und 4 und gestalte Einheit 1 sehr ruhig. Wenn du noch müde bist, lasse Einheit 2 aus und ersetze sie durch eine Grundlageneinheit.

LEISTUNG



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

Einheit 1 / 11-14km

11-14km GA I unten
(68-72% HFmax)

8-10x80-100m STL
@Pause: locker
zurücktraben

Einheit 2 / 10-12km

4-6km einlaufen nach
Gefühl

10min ABC
4x

3x30" TL @30" traben +
500-1000m mit
gutem feeling

2km auslaufen

Einheit 3 / 13-15km

feeling run + breath
control

Laufe 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 / 15-18km

11-14km GA I unten
(68-72% HFmax)

+

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

- Atmung soll immer durch die
Nase machbar sein
- Alternative: "nur" GA I unten

X

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 49-59km. 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).