



TRAININGSPLANUNG AMBITION 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 500er/600er geht es zu den 800ern. 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

AMBITION



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

Einheit 1 / 45min

5min sehr ruhig
einlaufen

25min GA I unten ruhig
(68-70% HFmax)

+

15min GA I unten +
(70-72% HFmax)

Danach: 10min Lauf-
ABC

Einheit 2 / 50-60min

10-15min GA I unten-
mittel

(68-75% HFmax, leicht gesteigert)

2x15min @3min traben
oder 30min II DL
@Pause: 3-4min
traben

(85-88% HFmax) / 6v10)

10min ruhig auslaufen

Einheit 3 / 50-55min

5min sehr ruhig
einlaufen/ flott
gehen

+

45-50min GA I unten bis
mittel im bel.
Wechsel

(68-75% HFmax)

Danach: 5-6x100m STL
@Pause locker
zurücktraben

Einheit 4 / 75-85min

Optional: 10min sehr
ruhig einlaufen

5x durch

12min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

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

→ Atmung soll immer durch die Nase
machbar sein

X

Alternativsport / Infos:

220-245min. 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. 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. Konstanz zählt, nicht Perfektion.

AMBITION



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 / 35-45min

5min sehr ruhig
einlaufen

+

30-40min GA I unten
(68-72% HFmax)

Danach: 10min Lauf-
ABC

Einheit 2 / 45-55min

10min einlaufen ruhig

10min ABC + 2x STL

7-9x500 oder 600m GA
TL

(90-92% HFmax)

@200m Trabpause

5min easy

7-9x500m oder
600m/200m s.o.

5min auslaufen

Einheit 3 / 30-40min

20-30min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

10min GA I mittel

(72-75% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die Nase
machbar sein

Einheit 4 / 45-55min

10min GAI unten-mittel

(68-75% HFmax, leicht gesteigert)

4x6-9 II DL @Pause:
3min traben

(87-90% HFmax)/ 7v10

5min ruhig auslaufen

Einheit 5 / 80-90min

55-60min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

25-30min GA I mittel

(72-75% HFmax)

Danach: 6-8x100m STL
@Pause locker
zurücktraben

Alternativsport / Infos:

235-285min. Woche 2 wird leicht gesteigert im Vergleich zur Vorwoche. In Einheit 2 steigern wir die Intervalle zum vorherigen Block und auch die Gesamtsumme der Kilometer beim TDL wird noch mal etwas erhöht. 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. Vom Gesamtumfang empfehlen wir 215-250min – passe den Plan dementsprechend an.

AMBITION



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

Einheit 1 / 35-40min

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

Danach: 10min Lauf-ABC

Einheit 2 / 50-60min

15min einlaufen ruhig
10min ABC + 2x STL

6-8x800m GA TL
(90-92% HFmax)

@200-300m Trabpause

5min auslaufen

Einheit 3 / 30-35min

„Sauerstofflauf“
Sehr ruhiger Lauf nach Gefühl
1-2v10
(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 4 / 50-60min

10min GAI unten-mittel
(68-75% HFmax, leicht gesteigert)

4x8-11min II DL
@Pause: 3min traben

(87-90% HFmax)/ 7-7,5v10

2min ruhig auslaufen

Einheit 5 / 85-100min

55-85min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

15min GA I oben
(75-78% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

Alternativsport / Infos:

250-295min. 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 gehen wir den nächsten Schritt und machen diese länger – 800m. 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.

AMBITION



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

Einheit 1 / 50min

35min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

15min GA I mittel

(72-75% HFmax)

10min Lauf-ABC

8-10x100m STL @Pause
locker zurücktraben

Einheit 2 / 35-40min

„Sauerstofflauf“

Sehr ruhiger Lauf nach
Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 3 / 45-60min

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 / 80-95min

40-55min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

15min GA I oben

(75-78% HFmax)

Danach: 10min Lauf-
ABC

→ Atmung soll immer durch die
Nase machbar sein

X

Alternativsport / Infos:

210-245min. 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. Einheit 3 oder Einheit 4 könntest du auch durch eine lockere Radtour ersetzen (1:30-3h). Fokus in dieser Woche liegt trotz Entlastung auf dem langen Lauf, da halten wir die Konstanz drin.