

© Ryffel Running

Der Weg ist das Ziel

Häufigkeit
↓
Dauer
↓
Intensität

© Ryffel Running

Long Jog 1

Lang und Langsam

10km Wettkampftempo

90' - 180'

© Ryffel Running

Long Jog 2

Lang mit Abschnitten im Marathontempo

10km Wettkampftempo

60' 30' 30' 30' 30'

© Ryffel Running

Long Jog 3

Lang mit kontinuierlicher Temposteigerung

10km Wettkampftempo

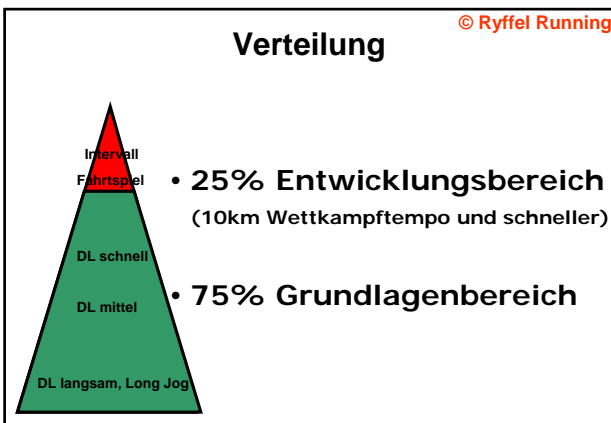
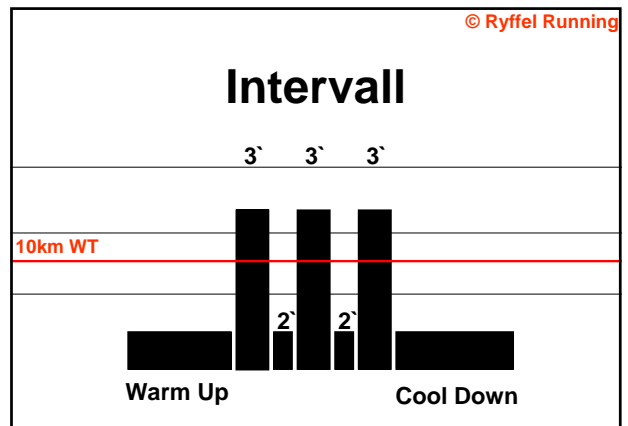
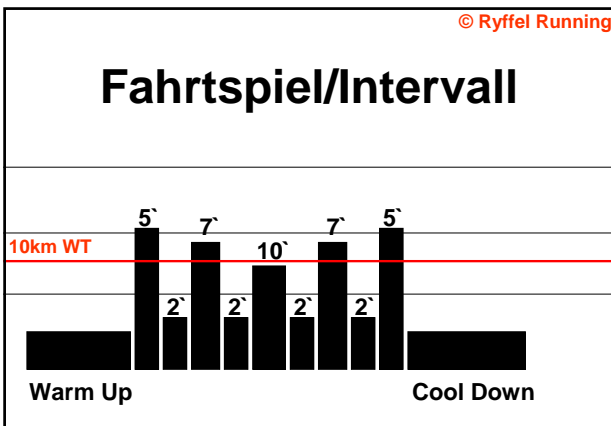
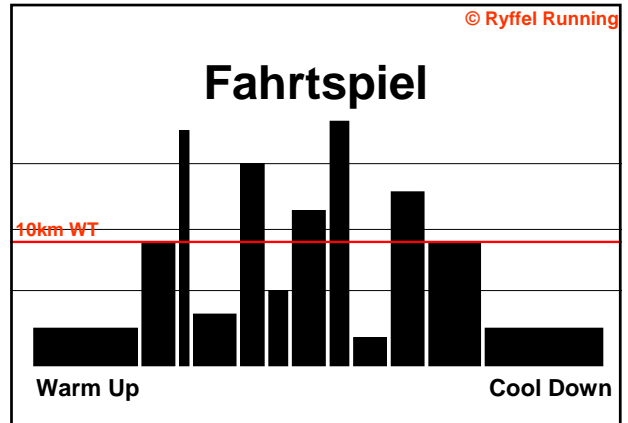
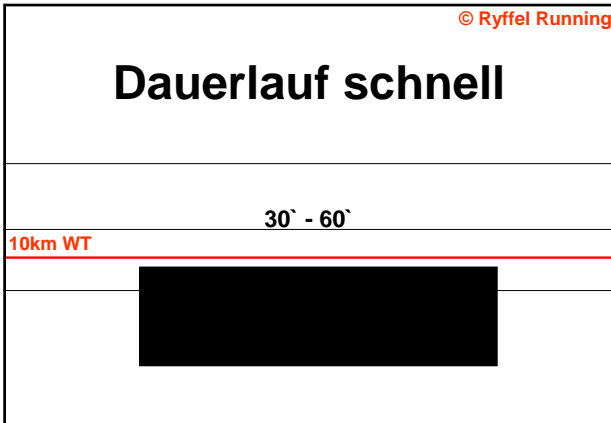
30' 30' 30' 30' 30' 30'

© Ryffel Running

Dauerlauf mittel

45' - 90'

10km WT



© Ryffel Running

Laufgeschwindigkeiten

10km Bestzeit als Grundlage. Bei 50min ergibt dies 5min/km.
Das Lauftempo für die Trainings ist nun folgendermassen zu berechnen:

Locker	+20% - +40%	Beispiel: 6:00 bis 7:00
Mittel	+5% - +20%	Beispiel: 5:15 bis 6:00
Schnell	-5% - +5%	Beispiel: 4:45 bis 5:15



© Ryffel Running

Platz / Overall:	13386	
Platz / Overall 999 in Altersklasse / Agegroup M50		
5 km: 00:28:42	Nettozeit / chiptotal:	03:56:32
10 km: 00:57:53 / 00:29:11		
15 km: 01:26:43 / 00:28:50	Bruttozeit / clocktotal:	04:07:38
20 km: 01:55:39 / 00:28:56	Halb 1 / First half:	02:01:55
25 km: 02:23:54 / 00:28:15	Halb 2 / Second half:	01:54:37
30 km: 02:52:01 / 00:28:07		
35 km: 03:18:00 / 00:25:59		
40 km: 03:45:35 / 00:27:35		
Zeit pro / Time per km:	5:36 min	
Geschwindigkeit / Speed:	10.70 km/h	

Horst Milde
Horst Milde
Race Director



© Ryffel Running

Platz / Overall:	1	
Platz / Overall 1 in Altersklasse / Agegroup M30		
5 km: 00:14:59	Nettozeit / chiptotal:	02:04:55
10 km: 00:29:55 / 00:14:56		
15 km: 00:44:43 / 00:14:48	Bruttozeit / clocktotal:	02:04:55
20 km: 00:59:43 / 00:15:00	Halb 1 / First half:	01:03:01
25 km: 01:14:40 / 00:14:57	Halb 2 / Second half:	01:01:54
30 km: 01:29:23 / 00:14:43		
35 km: 01:43:58 / 00:14:35		
40 km: 01:58:35 / 00:14:37		
Zeit pro / Time per km:	2:57 min	
Geschwindigkeit / Speed:	20.26 km/h	

Horst Milde
Horst Milde
Race Director

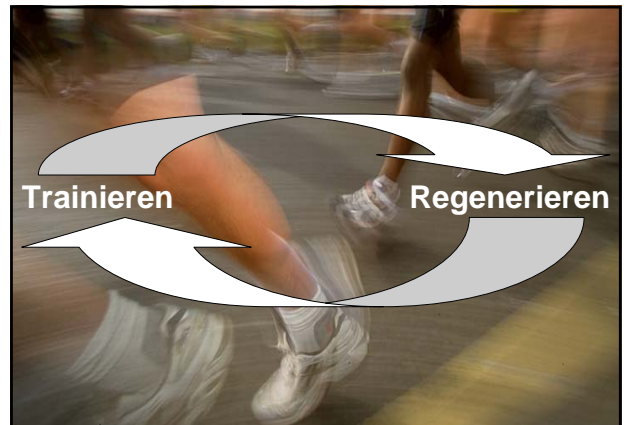
© Ryffel Running

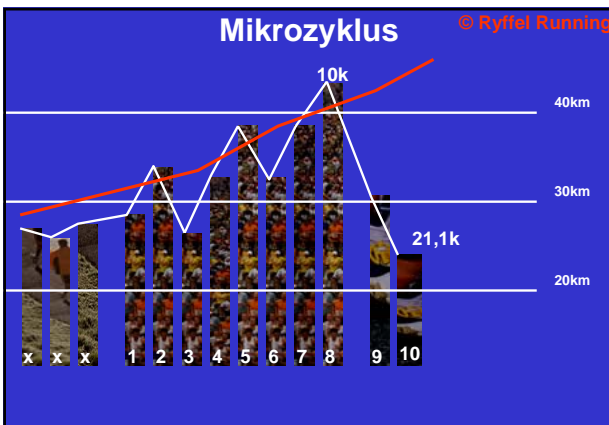
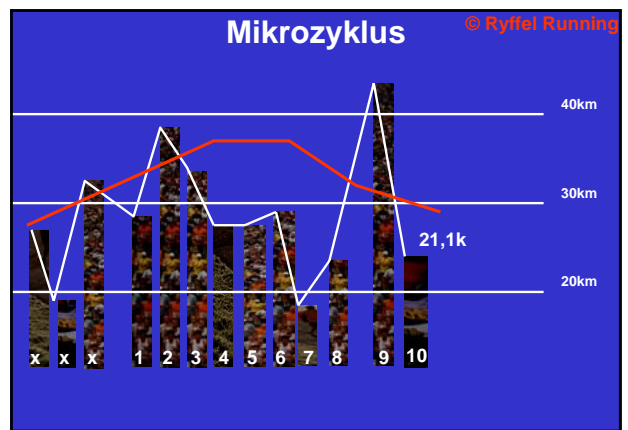
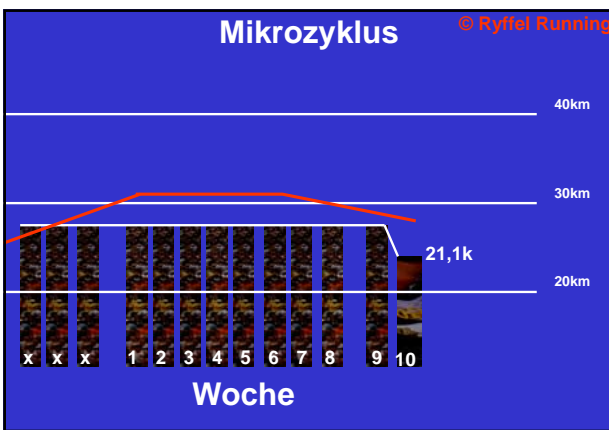
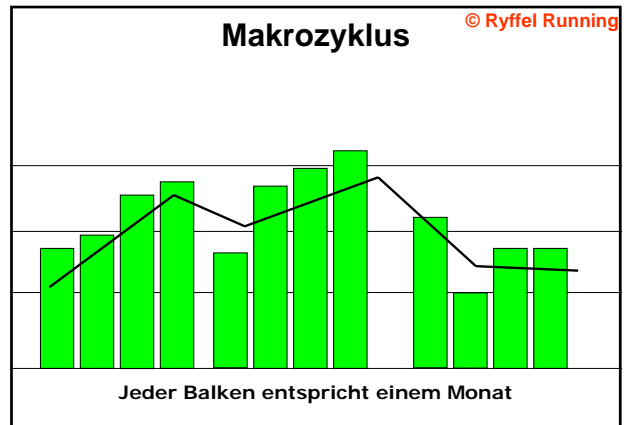
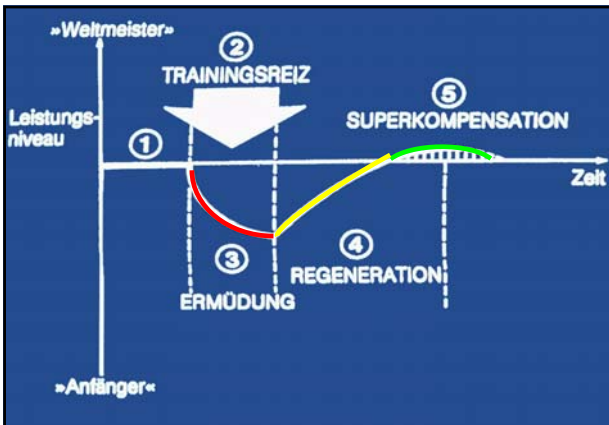
Hausaufgaben

Beweglichkeit

Koordination

Kraft





© Ryffel Running

- Trainingstagebuch: www.ryffel.ch
- Trainingsplan: www.viksystem.ch
- Fragen an: marathon@ryffel.ch