

# AUSDAUER UND AUSBAU DER ENDGESCHWINDIGKEIT UNTER BEACHTUNG EINES ZYKLUSABHÄNGIGEN TRAININGS

Wichtig ist, dass du immer genügend Pausen zwischen den Läufen einplanst, damit sich dein Körper erholen und regenerieren kann.

Zudem solltest du dich vor jedem Lauf ausreichend aufwärmen und nach dem Lauf dehnen, um Verletzungen vorzubeugen. Wenn du dich während des Trainings unwohl fühlst oder Schmerzen hast, solltest du das Training reduzieren oder pausieren und gegebenenfalls einen Arzt konsultieren. Viel Erfolg beim Training!

Noch ein Tipp: Ausdrucken, Aufhängen und Abhaken motiviert zusätzlich und hilft dir alle Schritte zu absolvieren!

# AUSDAUER UND AUSBAU DER ENDGESCHWINDIGKEIT

## UNTER BEACHTUNG EINES ZYKLUSABHÄNGIGEN TRAININGS

Es ist wichtig, dass du während des Trainings ausreichend Hydratation und Erholung berücksichtigst. Steigere die Trainingsbelastung allmählich und höre auf deinen Körper. Wenn du dich überfordert fühlst oder Schmerzen hast, nimm dir zusätzliche Ruhetage oder reduziere die Intensität deines Trainings mit Schwimmen oder Fahrradfahren.

Kontaktiere uns auch gerne über unsere InChat Funktion auf der Website. Dieser Service hilft dir rund um die Uhr.

# MENSTRUATIONSPHASE

WOCHE 1 - ERHOLUNG UND GRUNDLAGE

MONTAG

1

Ruhetag

DIENSTAG

2

30-minütiger Lauf mit  
leichtem Tempo (5:30-6:30  
min/km)

MITTWOCH

3

Yoga oder leichtes  
Crosstraining

DONNERS-  
TAG

4

35-minütiger Lauf mit  
moderatem Tempo (5:15-6:15  
min/km)

FREITAG

5

Ruhetag

SAMSTAG

6

45-minütiger Lauf mit  
leichtem Tempo (5:30-6:30  
min/km)

SONNTAG

7

Ruhetag

# FOLLIKELPHASE

WOCHE 2 - FOKUS AUF  
GESCHWINDIGKEITSSTEIGERUNG

MONTAG

1

Ruhetag

DIENSTAG

2

30-minütiger Lauf mit  
Intervallen (10x200 Meter in  
schnellerem Tempo)

MITTWOCH

3

Yoga oder leichtes  
Crosstraining

DONNERS-  
TAG

4

40-minütiger Lauf mit  
moderatem Tempo (5:15-6:15  
min/km)

FREITAG

5

Ruhetag

SAMSTAG

6

50-minütiger Lauf mit Tempo-  
Abschnitten (3x5 Minuten in  
schnellerem Tempo, mit 2  
Minuten Erholung dazwischen)

SONNTAG

7

Ruhetag

# OVULATIONSPHASE

WOCHE 3 - GESCHWINDIGKEITSSTEIGERUNG UND  
AUSDAUER

MONTAG

1

Ruhetag

DIENSTAG

2

35-minütiger Lauf mit  
Intervallen (8x400 Meter in  
schnellerem Tempo)

MITTWOCH

3

Yoga oder leichtes  
Crosstraining

DONNERS-  
TAG

4

55-minütiger Lauf mit  
moderatem Tempo (5:15-6:15  
min/km)

FREITAG

5

Ruhetag

SAMSTAG

6

60-minütiger Lauf mit Tempo-  
Abschnitten (2x10 Minuten in  
schnellerem Tempo, mit 3  
Minuten Erholung dazwischen)

SONNTAG

7

Ruhetag

# LUTEALPHASE

WOCHE 4 - ANPASSUNG UND  
WETTKAMPFVORBEREITUNG

MONTAG

1

Ruhetag

DIENSTAG

2

40-minütiger Lauf mit  
Intervallen (8x400 Meter in  
schnellerem Tempo)

MITTWOCH

3

Yoga oder leichtes  
Crosstraining

DONNERS-  
TAG

4

60-minütiger Lauf mit  
moderatem Tempo (5:15-6:15  
min/km)

FREITAG

5

Ruhetag

SAMSTAG

6

70-minütiger Lauf mit Tempo-  
Abschnitten (2x15 Minuten in  
schnellerem Tempo, mit 3  
Minuten Erholung dazwischen)

SONNTAG

7

Ruhetag

# MENSTRUATIONSPHASE

WOCHE 5 - ERHOLUNG UND GRUNDLAGE

MONTAG

1

Ruhetag

DIENSTAG

2

35-minütiger Lauf mit  
leichtem Tempo (5:30-6:30  
min/km)

MITTWOCH

3

Yoga oder leichtes  
Crosstraining

DONNERS-  
TAG

4

40-minütiger Lauf mit  
moderatem Tempo (5:15-6:15  
min/km)

FREITAG

5

Ruhetag

SAMSTAG

6

50-minütiger Lauf mit leichtem  
Tempo (5:30-6:30 min/km)

SONNTAG

7

Ruhetag

# FOLLIKELPHASE

WOCHE 6 - FOKUS AUF  
GESCHWINDIGKEITSSTEIGERUNG

MONTAG

1

Ruhetag

DIENSTAG

2

35-minütiger Lauf mit  
Intervallen (12x200 Meter in  
schnellerem Tempo)

MITTWOCH

3

Yoga oder leichtes  
Crosstraining

DONNERS-  
TAG

4

45-minütiger Lauf mit  
moderatem Tempo (5:15-6:15  
min/km)

FREITAG

5

Ruhetag

SAMSTAG

6

55-minütiger Lauf mit Tempo-  
Abschnitten (3x6 Minuten in  
schnellerem Tempo, mit 2  
Minuten Erholung dazwischen)

SONNTAG

7

Ruhetag



# OVULATIONSPHASE

WOCHE 7 - GESCHWINDIGKEITSSTEIGERUNG UND  
AUSDAUER

MONTAG

1

Ruhetag

DIENSTAG

2

40-minütiger Lauf mit  
Intervallen (8x400 Meter in  
schnellerem Tempo)

MITTWOCH

3

Yoga oder leichtes  
Crosstraining

DONNERS-  
TAG

4

65-minütiger Lauf mit  
moderatem Tempo (5:15-6:15  
min/km)

FREITAG

5

Ruhetag

SAMSTAG

6

70-minütiger Lauf mit Tempo-  
Abschnitten (3x8 Minuten in  
schnellerem Tempo, mit 3  
Minuten Erholung dazwischen)

SONNTAG

7

Ruhetag

# LUTEALPHASE

WOCHE 8 - ANPASSUNG UND  
WETTKAMPFVORBEREITUNG

MONTAG

1

Ruhetag

DIENSTAG

2

45-minütiger Lauf mit  
Intervallen (8x400 Meter in  
schnellerem Tempo)

MITTWOCH

3

Yoga oder leichtes  
Crosstraining

DONNERS-  
TAG

4

50-minütiger Lauf mit  
moderatem Tempo (5:15-6:15  
min/km)

FREITAG

5

Aktivierungslauf: 25min leichtes  
Tempo mit einem Kilometer im  
Wettkampftempo oder  
Steigerungen im Sprinttempo

SAMSTAG

6

Wettkampf

SONNTAG

7

Ruhetag