Laufcampus-Trainingsplan
Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode

Trainingsplan für Cathys 3-Tage-Marathon 2025

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		05.05.2025	06.05.2025	07.05.2025	08.05.2025	09.05.2025	10.05.2025	11.05.2025	
	Soll-Umfang		40			60		60	**160**
	Training	***Woche 1***	10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL			MDL		LDL	
19 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		12.05.2025	13.05.2025	14.05.2025	15.05.2025	16.05.2025	17.05.2025	18.05.2025	
	Soll-Umfang		50			60		60	**170**
	Training	***Woche 2***	10 min LDL 30 min ZDL 10 min LDL			MDL		LDL	
20 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		19.05.2025	20.05.2025	21.05.2025	22.05.2025	23.05.2025	24.05.2025	25.05.2025	
	Soll-Umfang		60			70		70	**200**
	Training	***Woche 3***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL			MDL		LDL	
21 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		26.05.2025	27.05.2025	28.05.2025	29.05.2025	30.05.2025	31.05.2025	01.06.2025	
	Soll-Umfang		60		40	70		80	**250**
	Training	***Woche 4***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
22 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								

Viel Erfolg mit diesem Trainingsplan. Voraussetzung für die Richtigkeit dieser Anleitung ist eine Ausbildung zum Laufcampus Trainer und die erfolgreiche Teilnahme am Seminar Trainingsplanung. Kann Ihr Trainer diese Ausbildung nachweisen? Informationen unter www.laufcampus.com.

Laufcampus-Trainingsplan
Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode

Trainingsplan für Cathys 3-Tage-Marathon 2025

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		02.06.2025	03.06.2025	04.06.2025	05.06.2025	06.06.2025	07.06.2025	08.06.2025	
	Soll-Umfang		60			80		90	**230**
	Training	***Woche 5***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL			LDL		LDL	
23 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		09.06.2025	10.06.2025	11.06.2025	12.06.2025	13.06.2025	14.06.2025	15.06.2025	
	Soll-Umfang		60		40	90		100	**290**
	Training	***Woche 6***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
24 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		16.06.2025	17.06.2025	18.06.2025	19.06.2025	20.06.2025	21.06.2025	22.06.2025	
	Soll-Umfang		60		40	100		110	**310**
	Training	***Woche 7***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
25 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		23.06.2025	24.06.2025	25.06.2025	26.06.2025	27.06.2025	28.06.2025	29.06.2025	
	Soll-Umfang		60		40	110		120	**330**
	Training	***Woche 8***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
26 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								

Viel Erfolg mit diesem Trainingsplan. Voraussetzung für die Richtigkeit dieser Anleitung ist eine Ausbildung zum Laufcampus Trainer und die erfolgreiche Teilnahme am Seminar Trainingsplanung. Kann Ihr Trainer diese Ausbildung nachweisen? Informationen unter www.laufcampus.com.

Laufcampus-Trainingsplan
Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode

Trainingsplan für Cathys 3-Tage-Marathon 2025

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		30.06.2025	01.07.2025	02.07.2025	03.07.2025	04.07.2025	05.07.2025	06.07.2025	
	Soll-Umfang		70		40	120		120	**350**
	Training	***Woche 9***	10 min LDL 50 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
27 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		07.07.2025	08.07.2025	09.07.2025	10.07.2025	11.07.2025	12.07.2025	13.07.2025	
	Soll-Umfang		80			90	40	120	**330**
	Training	***Woche 10***	10 min LDL 60 min ZDL 10 min LDL			LDL	MDL	LDL	
28 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		14.07.2025	15.07.2025	16.07.2025	17.07.2025	18.07.2025	19.07.2025	20.07.2025	
	Soll-Umfang		60		40	60		90	**250**
	Training	***Woche 11***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
29 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		21.07.2025	22.07.2025	23.07.2025	24.07.2025	25.07.2025	26.07.2025	27.07.2025	
	Soll-Umfang		40			120	90	120	**370**
	Training	***Woche 12***	LDL			Cathys 3-Tage-Marathon 16 km	Cathys 3-Tage-Marathon 10 km	Cathys 3-Tage-Marathon 16 km	
30 2025	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								

Viel Erfolg mit diesem Trainingsplan. Voraussetzung für die Richtigkeit dieser Anleitung ist eine Ausbildung zum Laufcampus Trainer und die erfolgreiche Teilnahme am Seminar Trainingsplanung. Kann Ihr Trainer diese Ausbildung nachweisen? Informationen unter www.laufcampus.com.