



VCM TRAINING RUNS

März 2024

Termin	Gruppe	Programm	Tempo/Pausen	Zielzeit M/HM
05.03.2024	1	3-4 x 3000m	5:00-4:55 min Pause = 5 min traben	sub 3:30 / 1:45
	2	3-4 x 3000m	5:15-5:10 min Pause = 5 min traben	sub 3:45 / 1:53
	3	3-4 x 3000m	5:40-5:35 min Pause = 5 min traben	sub 4:00 / 2:00
	4	3-4 x 3000m	6:00-5:55 min Pause = 5 min traben	sub 4:15 / 2:07
	5	3-4 x 3000m	6:20-6:10 min Pause = 5 min traben	sub 4:30 / 2:15
	6	2x20 min HIIT 20sec schnell, 20sec locker	5-10 min traben	Durchkommen!

Für Marathon: 4 x 3000m
Für Halbmarathon: 3 x 3000m

10.03.2024 - 3. VCM Winterlauf
Vienna Calling Halbmarathon | 10 km | 5 km



VCM TRAINING RUNS

März 2024

Termin	Gruppe	Programm	Tempo/Pausen	Zielzeit M/HM
12.03.2024	1	2x 2km in 4:45/km + 1-2x 4km in 5:00-4:55/km	Pause = 3 min traben + 4 min traben	sub 3:30 / 1:45
	2	2x 2km in 5:00/km + 1-2x 4km in 5:15-5:10/km	Pause = 3 min traben + 4 min traben	sub 3:45 / 1:53
	3	2x 2km in 5:15/km + 1-2x 4km in 5:40/km	Pause = 3 min traben + 4 min traben	sub 4:00 / 2:00
	4	2x 2km in 5:30-5:25/km + 1-2x 4km in 6:00/km	Pause = 3 min traben + 4 min traben	sub 4:15 / 2:07
	5	2x 2km in 5:50-5:45/km + 1-2x 4km in 6:20/km	Pause = 3 min traben + 4 min traben	sub 4:30 / 2:15
	6	2x20 min HIIT 20sec schnell, 20sec locker	5-10 min traben	Durchkommen!
Für Marathon: 2 x 2km + 2 x 4km Für Halbmarathon: 2 x 2km + 1 x 4km				
19.03.2024	1	4-5 x 2000m	4:40-4:45/km Pause = 4 min traben	sub 3:30 / 1:45
	2	4-5 x 2000m	5:00/km Pause = 4 min traben	sub 3:45 / 1:53
	3	4-5 x 2000m	5:10-5:15/km Pause = 4 min traben	sub 4:00 / 2:00



VCM TRAINING RUNS


März 2024

Termin	Gruppe	Programm	Tempo/Pausen	Zielzeit M/HM
19.03.2024	4	4-5 x 2000m	5:30-5:25/km Pause = 4 min traben	sub 4:15 / 2:07
	5	4-5 x 2000m	5:50-5:45/km Pause = 4 min traben	sub 4:30 / 2:15
	6	2x20 min HIIT 20sec schnell, 20sec locker	5-10 min traben	Durchkommen!
Für Marathon: 5 x 2000m Für Halbmarathon: 3-4 x 2000m				
26.03.2024	1	3-4 x 4000	5:00-4:55km Pause = 5 min traben	sub 3:30 / 1:45
	2	3-4 x 4000	5:15-5:10/km Pause = 5 min traben	sub 3:45 / 1:53
	3	3-4 x 4000	5:40-5:35/km Pause = 5 min traben	sub 4:00 / 2:00
	4	3-4 x 4000	6:00-5:55/km Pause = 5 min traben	sub 4:15 / 2:07
	5	3-4 x 4000	6:20-6:10/km Pause = 5 min traben	sub 4:30 / 2:15
	6	2x20 min HIIT 20sec schnell, 20sec locker	5-10 min traben	Durchkommen!



VCM TRAINING RUNS

April 2024

Termin	Gruppe	Programm	Tempo/Pausen	Zielzeit M/HM
Für Marathon: 4 x 4000m Für Halbmarathon: 3 x 4000m				
31. März 2024 - Frohe Ostern! 				
02.04.2024	1	8km in 5:00/km + 4-8x 1000m in 4:40-4:45/km	Pause = 2 min traben	sub 3:30 / 1:45
	2	8km in 5:15/km + 4-8x 1000m in 5:00-4:55/km	Pause = 2 min traben	sub 3:45 / 1:53
	3	8km in 5:40/km + 4-8x 1000m in 5:15-5:10/km	Pause = 2 min traben	sub 4:00 / 2:00
	4	8km in 6:00/km + 4-8x 1000m in 5:30-5:25/km	Pause = 2 min traben	sub 4:15 / 2:07
	5	8km in 6:20/km + 4-8x 1000m in 5:50-5:45/km	Pause = 2 min traben	sub 4:30 / 2:15
	6	2x20 min HIIT 20sec schnell, 20sec locker	5-10 min traben	Durchkommen!
Für Marathon: 8 x 1000m Für Halbmarathon: 4x 1000m				



VCM TRAINING RUNS

April 2024

Termin	Gruppe	Programm	Tempo/Pausen	Zielzeit M/HM
Die letzten zwei Wochen: Jetzt nicht übertreiben!				
09.04.2024	1	12-14km im Wechsel je 1km in 4:55 und je 1km in 5:25 min		sub 3:30 / 1:45
	2	12-14km im Wechsel je 1km in 5:15 und je 1km in 5:45 min		sub 3:45 / 1:53
	3	12-14km im Wechsel je 1km in 5:40 und je 1km in 6:10 min		sub 4:00 / 2:00
	4	12-14km im Wechsel je 1km in 6:00 und je 1km in 6:40 min		sub 4:15 / 2:07
	5	12-14km im Wechsel je 1km in 6:20 und je 1km in 6:50 min		sub 4:30 / 2:15
	6	2x20 min HIIT 20sec schnell, 20sec locker	5-10 min traben	Durchkommen!
Für Marathon: 14 km Für Halbmarathon: 12 km				



VCM TRAINING RUNS

April 2024

Termin	Gruppe	Programm	Tempo/Pausen	Zielzeit M/HM
16.04.2024	1	4-6 x 1000m	4:55/km Pause = 4 min traben	sub 3:30 / 1:45
	2	4-6 x 1000m	5:15km Pause = 4 min traben	sub 3:45 / 1:53
	3	4-6 x 1000m	5:40/km Pause = 4 min traben	sub 4:00 / 2:00
	4	4-6 x 1000m	6:00/km Pause = 4 min traben	sub 4:15 / 2:07
	5	4-6 x 1000m	6:20/km Pause = 4 min traben	sub 4:30 / 2:15
	6	2x20 min HIIT 20sec schnell, 20sec locker	5-10 min traben	Durchkommen!

Für Marathon: 6 km
Für Halbmarathon: 4 km

21. April 2024 - VCM - Freu dich auf einen tollen Lauf!