



# VCM TRAINING RUNS

## 2025/26

Bei den VCM Training Runs machen wir Tempo - passend für dein Leistungslevel.  
Die VCM Training Runs ersetzen nicht die Läufe zum Aufbau der Grundlagenausdauer.

### **Bis Weihnachten**

Im November und Dezember laufen wir HIIT-Einheiten, in der sich viele Leistungsstufen von Marathon-Einsteiger\*innen bis ambitionierten Hobbyläufer\*innen wiederfinden können.

### **HIIT = High Intensity Interval Training**

Wir laufen Einheiten im Wechsel von 30 Sekunden hoher Belastung und 30 Sekunden Erholung (langsames Traben)

### **Tempogruppen für die HIIT-Einheiten**

bezogen auf das mögliche Renntempo bei Marathon / Halbmarathon. Die Geschwindigkeit bei den HIIT-Einheiten selbst ist deutlich höher.

### **Gruppe 4**

Für die "Durchkommen"-Gruppe sind auch Lauferfahrung und ein gewisses Fitnesslevel gefragt, weil die HIIT-Einheiten fordernd sind!

### **Zusatzangebot "Lauftechnik & Lauf-ABC"**

Die Lauftechnik-Einheit besteht aus zwei Teilen:

- Kraft & Drills (ca. 30 Min) – gezieltes Krafttraining als Basis für gute Lauftechnik, anschließend Technikübungen. Geeignet für alle Leistungsstufen.
- Laufteil: 6x4:20 Minuten mit 3 Minuten Trabpause, Fokus auf saubere Technik.  
Voraussetzung: Lauftempo von ca. 5 min/km oder schneller.

### **Vorschau**

Ab Jänner 2026 bieten wir Trainingsprogramme in bis zu acht verschiedenen Tempogruppen an. Dabei arbeiten wir an der spezifischen Tempoausdauer, die für den Marathon & Halbmarathon gefragt ist.



# VCM TRAINING RUNS

## 2025/26

### Good to know

#### Garderobe

- Wir können die Container des Frauenlaufs am Stadionbadparkplatz zur Garderobeaufbewahrung benutzen. Vielen Dank an das Team des Frauenlaufs!
- Gehe achtsam mit dieser Garderobemöglichkeit um, damit keine Kosten für Reinigung oder bei Verlust eines Schlüssels entstehen.

#### Komm nur zum VCM Training Run, wenn du gesund bist!

- Bei Schmerzen oder Infektionen: Mach eine Pause und lass dir Zeit, wieder fit und voll belastbar zu werden.
- Lass dich im Zweifelsfall von einem Arzt untersuchen.
- Sei dir bewusst, dass die schnellen und vielleicht ungewohnten Trainings belastend sind.

#### Running Rules

- Als Gruppe laufen wir immer auf der rechten Seite der Hauptallee.
- Verwende keine Kopfhörer während des Trainings, damit du die Hinweise der Coaches und anderer Läufer\*innen verstehst.
- Bei den VCM Training Runs werden fallweise Bilder und Videos für die Social Media Kanäle des Vienna City Marathon und der Sportordination gemacht.
- Die Teilnahme an den VCM Training Runs erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Veranstalter und die Trainer\*innen übernehmen keine Haftung für Unfälle oder Schäden.



# VCM TRAINING RUNS

## November 2025

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
11.11.2025	1	2x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	4:40-5:20 min/km 3:45 h   1:52 h	5-10 min traben
	2	2x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5:20-6:00 min/km 4:13 h   2:06 h	5-10 min traben
	3	2x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	6:00-6:40 min/km 4:40 h   2:20 h	5-10 min traben
	4	2x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	Marathon- Einsteiger*innen Durchkommen!	5-10 min traben
			Lauftechnik & Lauf-ABC	
18.11.2025	1	3x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	4:40-5:20 min/km 3:45 h   1:52 h	5-10 min traben
	2	3x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5:20-6:00 min/km 4:13 h   2:06 h	5-10 min traben
	3	3x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	6:00-6:40 min/km 4:40 h   2:20 h	5-10 min traben
	4	3x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	Marathon- Einsteiger*innen Durchkommen!	5-10 min traben
			Lauftechnik & Lauf-ABC	



# VCM TRAINING RUNS

## November/Dezember 2025

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
25.11.2025	1	3x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	4:40-5:20 min/km 3:45 h   1:52 h	5-10 min traben
	2	3x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5:20-6:00 min/km 4:13 h   2:06 h	5-10 min traben
	3	3x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	6:00-6:40 min/km 4:40 h   2:20 h	5-10 min traben
	4	3x15 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	Marathon- Einsteiger*innen Durchkommen!	5-10 min traben
nach Verfügbarkeit		Lauftechnik & Lauf-ABC		
02.12.2025	1	2x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	4:40-5:20 min/km 3:45 h   1:52 h	5-10 min traben
	2	2x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5:20-6:00 min/km 4:13 h   2:06 h	5-10 min traben
	3	2x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	6:00-6:40 min/km 4:40 h   2:20 h	5-10 min traben
	4	2x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	Marathon- Einsteiger*innen Durchkommen!	5-10 min traben
		Lauftechnik & Lauf-ABC		



# VCM TRAINING RUNS

## Dezember 2025

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
09.12.2025	1	2x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	4:40-5:20 min/km 3:45 h   1:52 h	5-10 min traben
	2	2x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5:20-6:00 min/km 4:13 h   2:06 h	5-10 min traben
	3	2x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	6:00-6:40 min/km 4:40 h   2:20 h	5-10 min traben
	4	2x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	Marathon- Einsteiger*innen Durchkommen!	5-10 min traben
		Lauftechnik & Lauf-ABC		
<b>1.VCM Winterlauf: 14. Dezember 2025</b>				
16.12.2025	1	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	4:40-5:20 min/km 3:45 h   1:52 h	5-10 min traben
	2	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5:20-6:00 min/km 4:13 h   2:06 h	5-10 min traben
	3	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	6:00-6:40 min/km 4:40 h   2:20 h	5-10 min traben
	4	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	Marathon- Einsteiger*innen Durchkommen!	5-10 min traben
		Lauftechnik & Lauf-ABC		



# VCM TRAINING RUNS

## Dezember 2025

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
23.12.2025	1	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	4:40-5:20 min/km 3:45 h   1:52 h	5-10 min traben
	2	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	5:20-6:00 min/km 4:13 h   2:06 h	5-10 min traben
	3	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	6:00-6:40 min/km 4:40 h   2:20 h	5-10 min traben
	4	3x20 min HIIT 30sec schnell, 30sec locker	Marathon- Einsteiger*innen Durchkommen!	5-10 min traben
		Lauftechnik & Lauf-ABC		

**FROHE WEIHNACHTEN!**