



VCM TRAINING RUNS 2026

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

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.

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.



VCM TRAINING RUNS

2026

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

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
03.03.2026	1	5-4x2000m in 4:25 min/km, P = 3 min traben	sub 3:17 / 1:39	10 min GAT1
	2	5-4x2000m in 4:45 min/km, P = 3 min traben	sub 3:30 / 1:45	10 min GAT1
	3	5-4x2000m in 5:00 min/km, P = 3 min traben	sub 3:45 / 1:53	10 min GAT1
	4	5-4x2000m in 5:15 min/km, P = 3 min traben	sub 4:00 / 2:00	10 min GAT1
	5	4x2000m in 5:30-5:25 min/km, P = 3 min traben	sub 4:15 / 2:07	10 min GAT1
	6	4-3x2000m in 5:50-5:45 min/km, P = 3 min traben	sub 4:30 / 2:15	10 min GAT1
	7	4-3x2000m in 6:20-6:15 min/km, P = 3 min traben	sub 4:45 / 2:22	10 min GAT1
	Einsteiger	2x30 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker	Durchkommen!	5-10 min traben
	Für Marathon: 5-4x2000m Für Halbmarathon: 4-3x2000m			

VCM TRAINING RUNS

März 2026

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
10.03.2026	1	2-4x2000m in 4:25 min/km, P= 3 min traben	sub 3:17 / 1:39	10 min GAT1
	2	2-4x2000m in 4:45 min/km, P = 3 min traben	sub 3:30 / 1:45	10 min GAT1
	3	2-4x2000m in 5:00 min/km, P = 3 min traben	sub 3:45 / 1:53	10 min GAT1
	4	2-4x2000m in 5:15 min/km, P = 3 min traben	sub 4:00 / 2:00	10 min GAT1
	5	2-4x2000m in 5:30-5:25 min/km, P = 3 min traben	sub 4:15 / 2:07	10 min GAT1
	6	2-4x2000m in 5:50-5:45 min/km, P = 3 min traben	sub 4:30 / 2:15	10 min GAT1
	7	2-4x2000m in 6:20-6:15 min/km, P = 3 min traben	sub 4:45 / 2:22	10 min GAT1
	Einsteiger	2x30 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker	Durchkommen!	5-10 min traben
	Für Marathon: 2-4x2000m Für Halbmarathon: 2-4x2000m			

VCM TRAINING RUNS

März 2026

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
17.03.2026	1	4-3x3000m in 4:40 min/km, P = 5 min traben	sub 3:17 / 1:39	10 min GAT1
	2	4-3x3000m in 5:00-4:55 min/km, P = 5 min traben	sub 3:30 / 1:45	10 min GAT1
	3	4-3x3000m in 5:15-5:10 min/km, P = 5 min traben	sub 3:45 / 1:53	10 min GAT1
	4	4-3x3000m in 5:40-5:35 min/km, P = 5 min traben	sub 4:00 / 2:00	10 min GAT1
	5	3-3x3000m in 6:00-5:55 min/km, P = 5 min traben	sub 4:15 / 2:07	10 min GAT1
	6	3x3000m in 6:20-6:10 min/km, P = 5 min traben	sub 4:30 / 2:15	10 min GAT1
	7	3x3000m in 6:40 min/km, P = 5 min traben	sub 4:45 / 2:22	10 min GAT1
	Einsteiger	2x30 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker	Durchkommen!	5-10 min traben
	Für Marathon: 4-3 x 3000m Für Halbmarathon: 3 x 3000m			

VCM TRAINING RUNS

März 2026

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
24.03.2026	1	5-4x2000m in 4:25 min/km, P= 3 min traben	sub 3:17 / 1:39	10 min GAT1
	2	5-4x2000m in 4:35 min/km, P = 3 min traben	sub 3:30 / 1:45	10 min GAT1
	3	5-4x2000m in 5:00 min/km, P = 3 min traben	sub 3:45 / 1:53	10 min GAT1
	4	5-4x2000m in 5:10 min/km, P = 3 min traben	sub 4:00 / 2:00	10 min GAT1
	5	4x2000m in 5:25 min/km, P = 3 min traben	sub 4:15 / 2:07	10 min GAT1
	6	4-3x2000m in 5:50 min/km, P = 3 min traben	sub 4:30 / 2:15	10 min GAT1
	7	4-3x2000m in 6:20 min/km, P = 3 min traben	sub 4:45 / 2:22	10 min GAT1
	Einsteiger	2x30 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker	Durchkommen!	5-10 min traben
	Für Marathon: 5-4x2000m Für Halbmarathon: 4-3x2000m			

VCM TRAINING RUNS

März 2026

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
31.03.2026	1	4-3x3000m in 4:40 min/km, P = 4 min traben	sub 3:17 / 1:39	10 min GAT1
	2	4-3x3000m in 5:00-4:55 min/km, P = 4 min traben	sub 3:30 / 1:45	10 min GAT1
	3	4-3x3000m in 5:15-5:10 min/km, P = 4 min traben	sub 3:45 / 1:53	10 min GAT1
	4	4-3x3000m in 5:40 min/km, P = 4 min traben	sub 4:00 / 2:00	10 min GAT1
	5	4-3x3000m in 6:00 min/km, P = 4 min traben	sub 4:15 / 2:07	10 min GAT1
	6	3x3000m in 6:20 min/km, P = 4 min traben	sub 4:30 / 2:15	10 min GAT1
	7	3x3000m in 6:40 min/km, P = 4 min traben	sub 4:45 / 2:22	10 min GAT1
	Einsteiger	2x30 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker	Durchkommen!	5-10 min traben
	Für Marathon: 4-3 x 3000m Für Halbmarathon: 3 x 3000m			

VCM TRAINING RUNS

April 2026

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
07.04.2026	1	14-12 km im Wechsel, je 1 km in 4:40 min und in 5:10 min	sub 3:17 / 1:39	10 min GAT1
	2	14-12 km im Wechsel, je 1 km in 4:55 min und in 5:25 min	sub 3:30 / 1:45	10 min GAT1
	3	14-12 km im Wechsel, je 1 km in 5:15 min und in 5:45 min	sub 3:45 / 1:53	10 min GAT1
	4	12 km im Wechsel, je 1 km in 5:40 min und in 6:10 min	sub 4:00 / 2:00	10 min GAT1
	5	12-10 km im Wechsel, je 1 km in 6:00 min und in 6:30 min	sub 4:15 / 2:07	10 min GAT1
	6	10 km im Wechsel, je 1 km in 6:20 min und in 6:50 min	sub 4:30 / 2:15	10 min GAT1
	7	10 km im Wechsel, je 1 km in 6:40 min und in 7:20 min	sub 4:45 / 2:22	10 min GAT1
	Einsteiger	2x30 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker	Durchkommen!	5-10 min traben
	Für Marathon: 14-12-10 km Für Halbmarathon: 12-10 km			

VCM TRAINING RUNS

April 2026

Termin	Gruppe	Programm	Wettkampftempo Zielzeit M / HM	Serienpause
14.04.2026	1	5-4x1km in 4:40 min, Pause = 4 min traben	sub 3:17 / 1:39	10 min GAT1
	2	5-4x1km in 4:55 min, Pause = 4 min traben	sub 3:30 / 1:45	10 min GAT1
	3	5-4x1km in 5:15 min, Pause = 4 min traben	sub 3:45 / 1:53	10 min GAT1
	4	5-4x1km in 5:40 min, Pause = 4 min traben	sub 4:00 / 2:00	10 min GAT1
	5	5-4x1km in 6:00 min, Pause = 4 min traben	sub 4:15 / 2:07	10 min GAT1
	6	5-4x1km in 6:20 min, Pause = 4 min traben	sub 4:30 / 2:15	10 min GAT1
	7	5-4x1km in 6:40 min, Pause = 4 min traben	sub 4:45 / 2:22	10 min GAT1
	Einsteiger	2x15 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker	Durchkommen!	5-10 min traben
	Für Marathon: 5 x 1km Für Halbmarathon: 4 x 1 km			