



# VCM TRAINING RUNS

## bis April 2025

Wir laufen kraftvolle Intervalle & HIIT-Einheiten, in der sich alle Leistungsstufen von Einsteigern bis ambitionierten Hobbyläuferinnen wiederfinden können.

HIIT bedeutet: „High Intensity Interval Training“. Konkret machen wir Einheiten im Wechsel von 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Erholung.

Auch für die “Durchkommen“-Gruppe sind Lauferfahrung und ein gewisses Fitnesslevel gefragt, weil die HIIT-Einheiten fordernd sind.

# VCM TRAINING RUNS

## Jänner 2025

| Termin    | Gruppe   | Programm  | Zielzeit M / HM | Serienpause        |
|-----------|--|---|-----------------|--------------------|
| 28.1.2025 | 1  | 8-12 x 1000m in 4:10-4:05 min<br>Pause = 2 min traben | sub 3:17 / 1:39 |                    |
|           | 2  | 8-12 x 1000m in 4:20 min<br>Pause = 2 min traben      | sub 3:30 / 1:45 |                    |
|           | 3  | 8-12 x 1000m in 4:30 min<br>Pause = 2 min traben      | sub 3:45 / 1:53 |                    |
|           | 4  | 8-10 x 1000m in 4:50 min<br>Pause = 2 min traben      | sub 4:00 / 2:00 |                    |
|           | 5  | 8-10 x 1000m in 5:20-5:15 min<br>Pause = 2 min traben | sub 4:15 / 2:07 |                    |
|           | 6  | 8-10 x 1000m in 5:50-5:45 min<br>Pause = 2 min traben | sub 4:30 / 2:15 |                    |
|           | 7  | 8-10 x 1000m in 6:20-6:15 min<br>Pause = 2 min traben | sub 4:45 / 2:22 |                    |
|           | 8  | 2x20 Minuten HIIT - 30 sek<br>schnell / 30 sek locker | Durchkommen!    | 5-10 min<br>traben |
|           | Für Marathon: 12-10 x 1000<br>Für Halbmarathon: 8 x 1000 |   |                 |                    |

# VCM TRAINING RUNS

## Februar 2025

| Termin   | Gruppe  | Programm  | Tempo auf 1 km              | Zielzeit M / HM |
|----------|---|---|-----------------------------|-----------------|
| 4.2.2025 | 1   | 14-10 x 800m in 3:20-3:15 min, Pause = 2 min traben | 4:10-4:03 min/km            | sub 3:17 / 1:39 |
|          | 2   | 14-10 x 800m in 3:25 min, Pause = 2 min traben      | 4:16 min/km                 | sub 3:30 / 1:45 |
|          | 3   | 14-10 x 800m in 3:40-3:30 min, Pause = 2 min traben | 4:35-4:22 min/km            | sub 3:45 / 1:53 |
|          | 4   | 12-10 x 800m in 3:55-3:50 min, Pause = 2 min traben | 4:53-4:47 min/km            | sub 4:00 / 2:00 |
|          | 5   | 12-10 x 800m in 4:10-4:15 min, Pause = 2 min traben | 5:12-5:18 min/km            | sub 4:15 / 2:07 |
|          | 6   | 12-10 x 800m in 4:30-4:35 min, Pause = 2 min traben | 5:37-5:43 min/km            | sub 4:30 / 2:15 |
|          | 7   | 12-10 x 800m in 4:50-4:45 min, Pause = 2 min traben | 6:02-5:57 min/km            | sub 4:45 / 2:22 |
|          | 8   | 2x25 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker  | Serienpause 5-10 min traben | Durchkommen!    |
|          | Für Marathon: 14-12 x 800m<br>Für Halbmarathon: 10 x 800m |   |                             |                 |

# VCM TRAINING RUNS

## Februar 2025

| Termin    | Gruppe   | Programm   | Zielzeit M / HM | Serienpause        |
|-----------|--|--|-----------------|--------------------|
| 11.2.2025 | 1  | 8-12 x 1000m in 4:10-4:05 min,<br>Pause = 2 min traben | sub 3:17 / 1:39 |                    |
|           | 2  | 8-12 x 1000m in 4:20 min,<br>Pause = 2 min traben      | sub 3:30 / 1:45 |                    |
|           | 3  | 8-12 x 1000m in 4:30 min;<br>P = 2 min traben          | sub 3:45 / 1:53 |                    |
|           | 4  | 8-10 x 1000m in 4:50 min;<br>P = 2 min traben          | sub 4:00 / 2:00 |                    |
|           | 5  | 8-10 x 1000m in 5:20-5:15 min;<br>P = 2 min traben     | sub 4:15 / 2:07 |                    |
|           | 6  | 8 x 1000m in 5:50-5:45 min;<br>P = 2 min traben        | sub 4:30 / 2:15 |                    |
|           | 7  | 8 x 1000m in 6:20-6:15 min;<br>P = 2 min traben        | sub 4:45 / 2:22 |                    |
|           | 8  | 2x25 Minuten HIIT - 30 sek<br>schnell / 30 sek locker  | Durchkommen!    | 5-10 min<br>traben |
|           | Für Marathon: 12-10-8 x 1000<br>Für Halbmarathon: 8 x 1000 |  |                 |                    |

# VCM TRAINING RUNS

## Februar 2025

| Termin    | Gruppe  | Programm  | Tempo auf 1 km              | Zielzeit M / HM |
|-----------|---|---|-----------------------------|-----------------|
| 18.2.2025 | 1   | 14-12 x 800m in 3:20-3:15 min, Pause = 2 min traben | 4:10-4:03 min/km            | sub 3:17 / 1:39 |
|           | 2   | 14-12 x 800m in 3:25 min, Pause = 2 min traben      | 4:16 min/km                 | sub 3:30 / 1:45 |
|           | 3   | 14-12 x 800m in 3:40-3:30 min, Pause = 2 min traben | 4:35-4:22 min/km            | sub 3:45 / 1:53 |
|           | 4   | 12-12 x 800m in 3:55-3:50 min, Pause = 2 min traben | 4:53-4:47 min/km            | sub 4:00 / 2:00 |
|           | 5   | 12 x 800m in 4:20-4:10 min, Pause = 90 sec traben   | 5:25-5:13 min/km            | sub 4:15 / 2:07 |
|           | 6   | 10 x 800m in 4:40-4:30 min, Pause = 90 sec traben   | 5:50-5:38 min/km            | sub 4:30 / 2:15 |
|           | 7   | 10 x 800m in 5:00-5:10 min, Pause = 90 sec traben   | 6:15-6:28 min/km            | sub 4:45 / 2:22 |
|           | 8   | 2x25 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker  | Serienpause 5-10 min traben | Durchkommen!    |
|           | Für Marathon: 14-12-10 x 800m<br>Für Halbmarathon: 12-10 x 800m |   |                             |                 |

# VCM TRAINING RUNS

## Februar 2025

| Termin    | Gruppe   | Programm   | Zielzeit M / HM | Serienpause        |
|-----------|--|--|-----------------|--------------------|
| 25.2.2025 | 1  | 4-3x3000m in 4:40 min/km,<br>Pause = 5 min traben      | sub 3:17 / 1:39 |                    |
|           | 2  | 4-3x3000m in 5:00-4:55 min/km,<br>Pause = 5 min traben | sub 3:30 / 1:45 |                    |
|           | 3  | 4-3x3000m in 5:15-5:10 min/km,<br>Pause = 5 min traben | sub 3:45 / 1:53 |                    |
|           | 4  | 4-3x3000m in 5:40-5:35 min/km,<br>Pause = 5 min traben | sub 4:00 / 2:00 |                    |
|           | 5  | 4-3x3000m in 6:00-5:55 min/km,<br>Pause = 5 min traben | sub 4:15 / 2:07 |                    |
|           | 6  | 3x3000m in 6:20-6:10 min/km,<br>Pause = 5 min traben   | sub 4:30 / 2:15 |                    |
|           | 7  | 3x3000m in 6:40 min/km,<br>Pause = 5 min traben        | sub 4:45 / 2:22 |                    |
|           | 8  | 2x25 Minuten HIIT - 30 sek<br>schnell / 30 sek locker  | Durchkommen!    | 5-10 min<br>traben |
|           | Für Marathon: 4-3 x 3000m<br>Für Halbmarathon: 3 x 3000m |  |                 |                    |

# VCM TRAINING RUNS

## März 2025

| Termin  | Gruppe   | Programm   | Zielzeit M / HM | Serienpause        |
|---|--|--|-----------------|--------------------|
| <b>02.03.2025   3. VCM Winterlauf 5km   10km   HM</b> |  |  |                 |                    |
| 4.3.2025  | 1  | 2-4x2000m in 4:25 min/km,<br>Pause = 3 min traben      | sub 3:17 / 1:39 |                    |
|   | 2  | 2-4x2000m in 4:45 min/km,<br>Pause = 3 min traben      | sub 3:30 / 1:45 |                    |
|   | 3  | 2-4x2000m in 5:00 min/km,<br>Pause = 3 min traben      | sub 3:45 / 1:53 |                    |
|   | 4  | 2-4x2000m in 5:15 min/km,<br>Pause = 3 min traben      | sub 4:00 / 2:00 |                    |
|   | 5  | 2-4x2000m in 5:30-5:25 min/km,<br>Pause = 3 min traben | sub 4:15 / 2:07 |                    |
|   | 6  | 2-4x2000m in 5:50-5:45 min/km,<br>Pause = 3 min traben | sub 4:30 / 2:15 |                    |
|   | 7  | 2-4x2000m in 6:20-6:15 min/km,<br>Pause = 3 min traben | sub 4:45 / 2:22 |                    |
|   | 8  | 2x30 Minuten HIIT - 30 sek<br>schnell / 30 sek locker  | Durchkommen!    | 5-10 min<br>traben |
|   | Für Marathon: 2-4x2000m<br>Für Halbmarathon: 2-4x2000m |  |                 |                    |

# VCM TRAINING RUNS

## März 2025

| Termin    | Gruppe   | Programm  | Zielzeit M / HM | Serienpause        |
|-----------|--|---|-----------------|--------------------|
| 11.3.2025 | 1  | 5-4x2000m in 4:25 min/km,<br>Pause = 3 min traben     | sub 3:17 / 1:39 |                    |
|           | 2  | 5-4x2000m in 4:35 min/km,<br>Pause = 3 min traben     | sub 3:30 / 1:45 |                    |
|           | 3  | 5-4x2000m in 4:50 min/km,<br>Pause = 3 min traben     | sub 3:45 / 1:53 |                    |
|           | 4  | 5-4x2000m in 5:10 min/km,<br>Pause = 3 min traben     | sub 4:00 / 2:00 |                    |
|           | 5  | 4x2000m in 5:25 min/km,<br>Pause = 3 min traben       | sub 4:15 / 2:07 |                    |
|           | 6  | 4x2000m in 5:50 min/km,<br>Pause = 3 min traben       | sub 4:30 / 2:15 |                    |
|           | 7  | 4x2000m in 6:20 min/km,<br>Pause = 3 min traben       | sub 4:45 / 2:22 |                    |
|           | 8  | 2x30 Minuten HIIT - 30 sek<br>schnell / 30 sek locker | Durchkommen!    | 5-10 min<br>traben |
|           | Für Marathon: 5-4x2000m<br>Für Halbmarathon: 4x2000m |   |                 |                    |



# VCM TRAINING RUNS

## März 2025

| Termin    | Gruppe   | Programm   | Zielzeit M / HM | Serienpause        |
|-----------|--|--|-----------------|--------------------|
| 18.3.2025 | 1  | 4-3x3000m in 4:40 min/km,<br>Pause = 4 min traben      | sub 3:17 / 1:39 |                    |
|           | 2  | 4-3x3000m in 5:00-4:55 min/km,<br>Pause = 4 min traben | sub 3:30 / 1:45 |                    |
|           | 3  | 4-3x3000m in 5:15-5:10 min/km,<br>Pause = 4 min traben | sub 3:45 / 1:53 |                    |
|           | 4  | 4-3x3000m in 5:40 min/km,<br>Pause = 4 min traben      | sub 4:00 / 2:00 |                    |
|           | 5  | 4-3x3000m in 6:00 min/km,<br>Pause = 4 min traben      | sub 4:15 / 2:07 |                    |
|           | 6  | 3x3000m in 6:20 min/km,<br>Pause = 4 min traben        | sub 4:30 / 2:15 |                    |
|           | 7  | 3x3000m in 6:40 min/km,<br>Pause = 4 min traben        | sub 4:45 / 2:22 |                    |
|           | 8  | 2x30 Minuten HIIT - 30 sek<br>schnell / 30 sek locker  | Durchkommen!    | 5-10 min<br>traben |
|           | Für Marathon: 4-3x3000m<br>Für Halbmarathon: 3x3000m |  |                 |                    |

# VCM TRAINING RUNS

## März 2025

| Termin    | Gruppe  | Programm   | Zielzeit M / HM | Serienpause     |
|-----------|---|--|-----------------|-----------------|
| 25.3.2025 | 1   | 14-12 km im Wechsel, je 1 km in 4:40 min und in 5:10 min | sub 3:17 / 1:39 |                 |
|           | 2   | 14-12 km im Wechsel, je 1 km in 4:55 min und in 5:25 min | sub 3:30 / 1:45 |                 |
|           | 3   | 14-12 km im Wechsel, je 1 km in 5:15 min und in 5:45 min | sub 3:45 / 1:53 |                 |
|           | 4   | 12 km im Wechsel, je 1 km in 5:40 min und in 6:10 min    | sub 4:00 / 2:00 |                 |
|           | 5   | 12-10 km im Wechsel, je 1 km in 6:00 min und in 6:30 min | sub 4:15 / 2:07 |                 |
|           | 6   | 10 km im Wechsel, je 1 km in 6:20 min und in 6:50 min    | sub 4:30 / 2:15 |                 |
|           | 7   | 10 km im Wechsel, je 1 km in 6:40 min und in 7:20 min    | sub 4:45 / 2:22 |                 |
|           | 8   | 2x30 Minuten HIIT - 30 sek schnell / 30 sek locker       | Durchkommen!    | 5-10 min traben |
|           | Für Marathon: 14-12-10 km<br>Für Halbmarathon: 12-10 km |  |                 |                 |

# VCM TRAINING RUNS

## April 2025

| Termin   | Gruppe  | Programm  | Zielzeit M / HM | Serienpause        |
|----------|---|---|-----------------|--------------------|
| 1.4.2025 | 1   | 5-4x1km in 4:40 min,<br>Pause = 4 min traben          | sub 3:17 / 1:39 |                    |
|          | 2   | 5-4x1km in 4:55 min,<br>Pause = 4 min traben          | sub 3:30 / 1:45 |                    |
|          | 3   | 5-4x1km in 5:15 min,<br>Pause = 4 min traben          | sub 3:45 / 1:53 |                    |
|          | 4   | 5-4x1km in 5:40 min,<br>Pause = 4 min traben          | sub 4:00 / 2:00 |                    |
|          | 5   | 5-4x1km in 6:00 min,<br>Pause = 4 min traben          | sub 4:15 / 2:07 |                    |
|          | 6   | 5-4x1km in 6:20 min,<br>Pause = 4 min traben          | sub 4:30 / 2:15 |                    |
|          | 7   | 5-4x1km in 6:40 min,<br>Pause = 4 min traben          | sub 4:45 / 2:22 |                    |
|          | 8   | 2x15 Minuten HIIT - 30 sek<br>schnell / 30 sek locker | Durchkommen!    | 5-10 min<br>traben |
|          | Für Marathon: 5 x 1km<br>Für Halbmarathon: 4 x 1 km |   |                 |                    |