

COACHING BY CHRISTOPHER FLIEGEL.

KOSTENLOSE LESEPROBE · HALBMARATHON

Schneller im *Frühjahr*

Ein Blick ins Off-Season-Programm für eine neue Halbmarathon-Bestzeit — Teil 1 komplett zum Reinlesen.

LESEPROBE · DAS KOMPLETTE PROGRAMM AUF CHRISTOPHERFLIEGEL.COM

LESEPROBE

Überblick

Was dich im *kompletten Buch* erwartet

Diese Leseprobe enthält den vollständigen ersten Teil des Buches — damit du Ton, Tiefe und System kennenlernst, bevor du dich entscheidest.

„Schneller im Frühjahr" ist ein vollwertiges 12-Wochen-Programm für die Off-Season: die Wochen, in denen die eigentliche Bestzeit entsteht — nicht durch Formjagd, sondern durch Basis-Arbeit, Struktur und Feinschliff.

20
KAPITEL AUF 53 SEITEN

12
WOCHEN PLAN, TAG FÜR TAG

6
SKALIERBARE TEMPO-ZONEN

Inhalt

Das steckt drin

- **Teil 1 – Fundament** (in dieser Leseprobe): wie du das Buch nutzt, was deine HM-Zeit begrenzt, der 5-km-Benchmark und dein persönliches Zonenmodell.
- **Teil 2 – Prinzipien:** aerobes Fundament, 80/20, die Schlüssel-Einheiten, Periodisierung und Intensitätssteuerung.
- **Teil 3 – Der Plan:** alle 12 Wochen als Tabellen, skalierbar auf 3, 4 oder 5 Läufe.
- **Teil 4 – Umsetzung:** Drill-Bibliothek, Kraft für Läufer, Cross-Training & Mobility.
- **Teil 5 & Anhang:** Ernährungs-Begleitung, Regeneration, der Übergang in den Renn-Zyklus — plus Arbeitsblätter, Referenzwerte-Tabelle und Tempo-Rechner.

> DAS PRINZIP
>
> Der Plan gibt nie starre Zeiten vor. Aus einem einzigen 5-km-Test leitest du deine persönlichen Tempo-Zonen ab — der Plan passt sich automatisch an dein Niveau an. Genau das siehst du gleich in Kapitel 4 und 5.

Inhalt.

TEIL 1 — FUNDAMENT

01 Einleitung & wie du dieses Buch nutzt
02 Anatomie einer Halbmarathon-Bestzeit
03 Der Off-Season-Gedanke: Basis statt Form jagen
04 Selbst-Assessment & dein 5-km-Benchmark
05 Ziel-PB & persönliche Tempi ableiten

TEIL 2 — PRINZIPIEN

06 Das aerobe Fundament & die 80-20-Regel
07 Die Schlüssel-Einheiten
08 Periodisierung der Off-Season
09 Intensitätssteuerung: Zonen, Puls & Pace

TEIL 3 — DER PLAN

10 Die vier Phasen im Detail
11 Woche für Woche
12 Anpassung: 3, 4 oder 5 Läufe + Kraft-Tag

TEIL 4 — UMSETZUNG

13 Die Drill-Bibliothek: Lauf-ABC & Ökonomie
14 Kraft & Stabilität für Läufer
15 Cross-Training & Laufband
16 Mobility & Warm-up

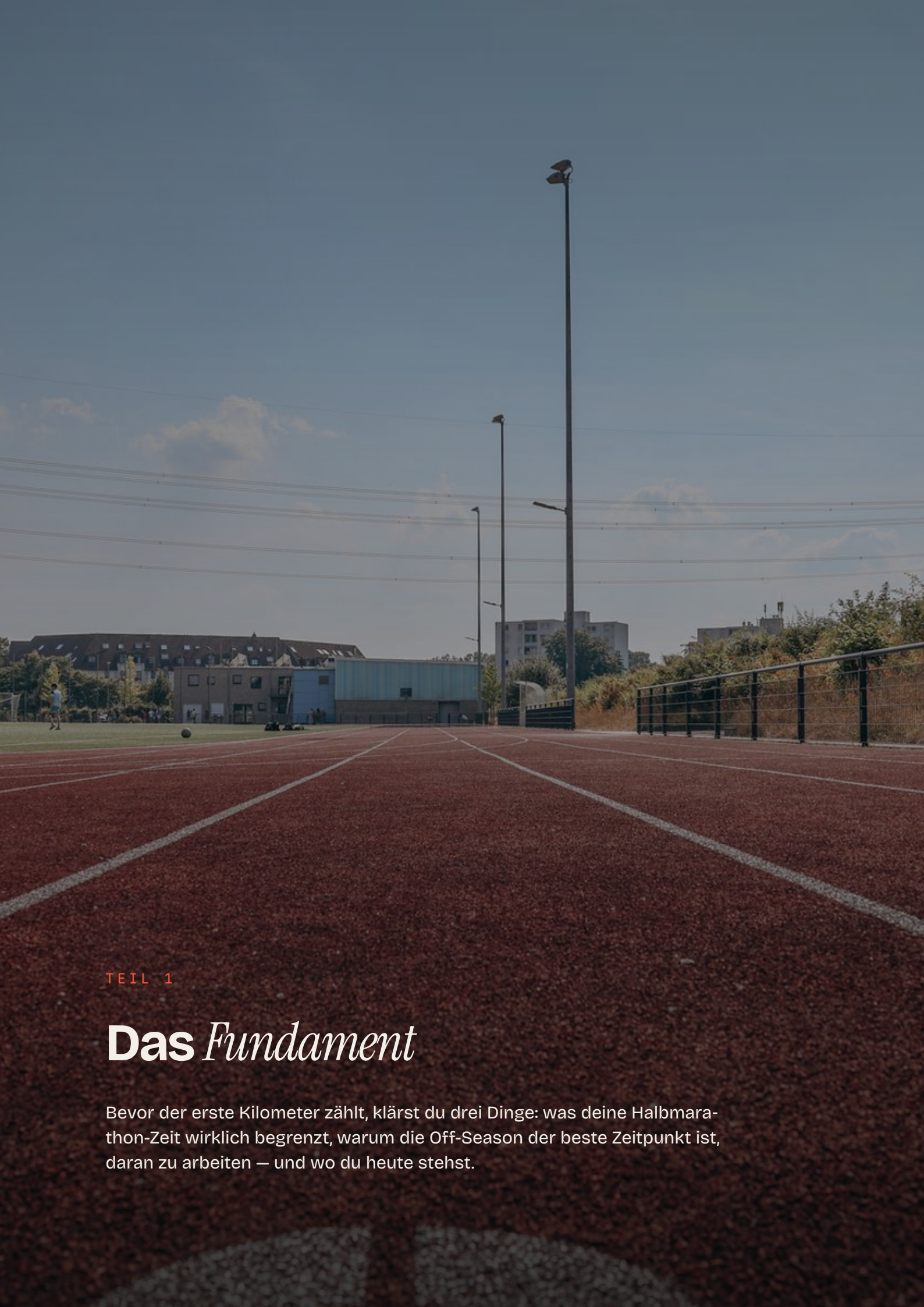
TEIL 5 — ERNÄHRUNG, RECOVERY & ÜBERGANG

17 Ernährungs-Begleitung
18 Regeneration, Schlaf & Verletzungsprävention
19 Der Übergang in den Wettkampf-Zyklus

20 Die nächsten 12 Wochen: die PB angreifen

ANHANG

A Lauf-Log · Testlauf-Protokoll · Referenzwerte · Tempo-Rechner



TEIL 1

Das *Fundament*

Bevor der erste Kilometer zählt, klärst du drei Dinge: was deine Halbmarathon-Zeit wirklich begrenzt, warum die Off-Season der beste Zeitpunkt ist, daran zu arbeiten — und wo du heute stehst.

TEIL 1 · FUNDAMENT

Kapitel 01

Einleitung & wie du dieses *Buch nutzt*

Dies ist kein Trainingsplan für dein nächstes Rennen. Es ist der Plan für die zwölf Wochen davor — die Wochen, in denen die eigentliche Bestzeit entsteht.

Die meisten Läufer verbringen ihr Jahr im Wettkampfmodus: von Anmeldung zu Anmeldung, von Formphase zu Formphase. Was dabei fehlt, ist der unspektakuläre Teil — die Zeit, in der du keine Form suchst, sondern *Kapazität* aufbaust. Genau diese Zeit ist das Fundament jeder neuen persönlichen Bestzeit. Dieses Buch macht daraus ein System.

Zwölf Wochen strukturierter Basis-Arbeit, fünf Läufe pro Woche, ein fester Kraft-Tag, klare Progression. Am Ende stehst du nicht auf der Startlinie — sondern am Beginn eines Renn-Zyklus, mit einem spürbar größeren Motor. Das ist der Zweck der Off-Season.

1.1 Wer hier schreibt

Ich bin Christopher Fliegel — Sport- und Fitnesskaufmann, aktiver HYROX-Athlet und Läufer aus dem Raum Köln. Ich coache ambitionierte Hobbyathleten zu ihrer nächsten Bestzeit. Dieses Buch ist die Off-Season-Grundlage, die ich meinen Athleten gebe, bevor wir in einen renn-spezifischen Block gehen.

Mein Ansatz ist unaufgeregt und direkt: kein Hype, keine Wundereinheiten, sondern Trainingslehre, die funktioniert — sauber übersetzt in einen Plan, den du selbst umsetzen kannst.



Christopher Fliegel · Coaching by Christopher Fliegel

1.2 Für wen dieses Buch ist

Dieses Programm ist für dich, wenn du bereits regelmäßig läufst — sagen wir, seit einem Jahr oder länger, drei- bis fünfmal pro Woche — und gezielt schneller werden willst. Du kennst deine grobe Halbmarathon-Zeit, du hast eine funktionierende Grundausdauer, und du willst jetzt nicht das Laufen lernen, sondern es schärfen. Grundlagen setze ich voraus; der Fokus liegt auf Struktur und Feinschliff.

> NICHT DAS RICHTIGE BUCH, WENN …
>
> … du gerade erst mit dem Laufen beginnst, aktuell verletzt bist oder in den nächsten Wochen ein Zielrennen hast. Für den unmittelbaren Renn-Aufbau brauchst du einen spezifischen Plan mit Taper — dieses Buch endet bewusst vor dieser Phase.

1.3 Das Prinzip der Skalierbarkeit

Ein gedruckter Plan hat ein Problem: Er kennt dich nicht. „6 × 1000 m in 4:10/km" ist für den einen ein leichter Trab, für den anderen unmöglich. Deshalb arbeitet dieses Buch nie mit absoluten Zeiten, sondern mit einem *Anker*.

Du absolvierst einmal einen einzigen Benchmark — einen frischen 5-km-Test (Kapitel 4). Daraus leitest du deine persönlichen Tempo-Zonen ab (Kapitel 5). Jede Einheit im Plan ist dann als Zone, als Prozentsatz und als RPE beschrieben — und passt sich damit automatisch an dein Niveau an. Wirst du im Laufe der zwölf Wochen schneller, wiederholst du den Test und deine Zonen wachsen mit. Dieses Prinzip ist von der Steuerung über Critical Speed inspiriert (bekannt u. a. durch Stryd), hier aber bewusst so übersetzt, dass du keinen Powermeter brauchst — nur eine Uhr und eine ehrliche 5-km-Zeit.

1.4 Was du brauchst

- Eine GPS-Uhr mit Puls (Handgelenk genügt; ein Brustgurt ist präziser). Der Plan ist COROS-kompatibel, funktioniert aber mit jeder Marke.
- Zugang zu einem Kraftraum oder eine kleine Hantel-Grundausstattung für den Kraft-Tag.
- Rund 4–6 Stunden Zeit pro Woche für 5 Läufe, 1 Kraft-Einheit und Mobility.
- Die Bereitschaft, langsame Läufe wirklich langsam zu laufen. Das ist schwerer, als es klingt.

> SO LIEST DU DEN PLAN
>
> Jede Einheit nennt dir **Zone**, **Umfang** und **Zweck**. Das konkrete Tempo liest du aus deiner persönlichen Referenzwerte-Tabelle ab (Kapitel 5 & Anhang). Die Wochentage (Mo–So) sind eine Empfehlung — verschieben ist erlaubt, solange die Logik „harte und lockere Tage im Wechsel" erhalten bleibt.

TEIL 1 · FUNDAMENT

Kapitel 02

Anatomie einer *Halbmarathon-Bestzeit*

Wenn du weißt, was dein Tempo begrenzt, weißt du auch, woran du in der Off-Season arbeiten musst. Vier Faktoren entscheiden über deine Halbmarathon-Zeit.



Tempo entsteht aus dem Zusammenspiel von Motor, Ökonomie und Ermüdungswiderstand.

Der Halbmarathon ist eine besondere Distanz: lang genug, dass die reine Ausdauer zählt, aber schnell genug, dass du fast die ganze Zeit nah an deiner Schwelle läufst. Deine Bestzeit ist das Ergebnis von vier physiologischen Stellschrauben — und die gute Nachricht ist: An dreien davon arbeitest du in der Off-Season besonders effektiv.

2.1 Der Motor: VO_2max

Deine maximale Sauerstoffaufnahme ist die Obergrenze deiner aeroben Leistung — wie viel Sauerstoff dein Körper pro Minute verwerten kann. Sie definiert das Dach, unter dem alles andere stattfindet. VO_2max lässt sich trainieren, reagiert aber langsam und braucht hochintensive Reize. In der Off-Season legen wir mit Umfang die Basis und setzen erst später gezielte VO_2-Reize.

2.2 Der Wirkungsgrad: Laufökonomie

Zwei Läufer mit identischer VO_2max können unterschiedlich schnell sein — weil der eine pro Kilometer weniger Energie verbraucht. Diese *Laufökonomie* ist einer der größten Hebel für Hobbyathleten und zugleich der am meisten unterschätzte. Sie verbessert sich durch Lauftechnik, Kraft, Plyometrie und schlicht durch viele Kilometer. Genau deshalb haben Drills und der Kraft-Tag in diesem Buch so viel Gewicht.

> *Die Off-Season macht dich nicht fitter für ein Rennen. Sie macht dich zu einer effizienteren Maschine — und die läuft danach jede Pace billiger.*
>
> — WARUM ÖKONOMIE ZÄHLT

2.3 Die Nutzbarkeit: Anaerobe Schwelle

Entscheidend ist nicht nur, wie groß dein Motor ist, sondern welchen Anteil davon du über 21 km halten kannst. Deine anaerobe Schwelle (Laktatschwelle) markiert das höchste Tempo, das du über längere Zeit ohne überproportionale Laktatanhäufung läufst. Je näher deine Schwelle an deiner VO_2max liegt, desto schneller dein Dauertempo. Die Schwelle ist hochtrainierbar — sie ist der wichtigste Anker dieses Programms (Zone 4).

2.4 Der Ermüdungswiderstand: Durability

Ein Halbmarathon wird auf den letzten Kilometern entschieden. *Durability* beschreibt, wie gut du deine Ökonomie und Schwelle auch nach 15, 18, 20 km hältst. Sie entsteht fast ausschließlich durch Umfang und lange Läufe — also genau durch die unspektakuläre Basis-Arbeit, die den Kern der Off-Season bildet.

VO_2max	Ökonomie	Schwelle	Durability
DIE GRÖSSE DES MOTORS	VERBRAUCH PRO KM	NUTZBARER ANTEIL	HALTEN BIS KM 21

DER ROTE FADEN

Von diesen vier Faktoren adressiert die Off-Season vor allem drei — Ökonomie, Schwelle und Durability — über Umfang, Kraft und kontrollierte Intensität. Die VO_2max-Spitze holst du dir im anschließenden Renn-Zyklus. Merke dir diese Reihenfolge: **erst die Basis verbreitern, dann die Spitze schärfen.**

TEIL 1 · FUNDAMENT

Kapitel 03

Der *Off-Season-Gedanke*

Form ist flüchtig. Basis ist beständig. Die Off-Season ist der einzige Teil des Jahres, in dem du das Fundament verbreitern kannst, ohne unter Wettkampfdruck zu stehen.

3.1 Form jagen vs. Basis bauen

Form ist ein kurzfristiger, scharfer Zustand — die letzten Prozente Renntempo, die du im spezifischen Aufbau vor einem Wettkampf holst. Sie hält Wochen, nicht Monate. *Basis* dagegen ist die breite, langsam gebaute Kapazität darunter: Kapillaren, Mitochondrien, Sehnenrobustheit, aerobe Enzyme. Sie braucht Monate zum Aufbau — und trägt dich das ganze Jahr.

Der Fehler vieler ambitionierter Hobbyathleten: Sie jagen ganzjährig Form und bauen nie Basis. Das Ergebnis ist ein Leistungsplateau — jede Saison der gleiche Motor, nur immer wieder frisch lackiert. Wer einmal eine echte Basis-Phase durchzieht, hebt das Dach, unter dem alle folgenden Formphasen stattfinden.

> *Einen größeren Motor baust du nicht in sechs Wochen. Genau deshalb beginnst du jetzt — in der Off-Season.*
>
> — GRUNDPRINZIP DER BASIS-PHASE

3.2 Vom Allgemeinen zum Spezifischen

Jeder gute Jahresaufbau folgt einem Prinzip: von allgemein zu spezifisch. Die Off-Season ist die allgemeinste, breiteste Phase — viel lockeres Volumen, allgemeine Kraft, Technik, ein bisschen Tempo als Würze. Je näher das Zielrennen rückt, desto spezifischer wird das Training. Dieses Buch deckt die breite Basis ab und übergibt dich am Ende sauber an den spezifischen Block.

> DER PREIS DES DAUER-RACENS
>
> Ständiges Wettkampftraining hält dich in einem schmalen, intensiven Fenster. Du bleibst „okay in Form", wirst aber selten grundlegend besser. Die Off-Season kostet dich kurzfristig ein paar Sekunden Spitzentempo — und zahlt sie dir über die Saison vielfach zurück.

3.3 Geduld ist eine Trainingsmethode

Die schwierigste Übung der nächsten zwölf Wochen ist keine Intervallserie. Es ist die Fähigkeit, langsam zu laufen, wenn du schnell könntest — und den Umfang stur zu halten, auch wenn nichts

spektakulär wirkt. Anpassung passiert in der Erholung zwischen den Reizen, nicht im Reiz selbst. Vertrau dem Prozess: Die Zahlen kommen, wenn du sie nicht erzwingst.

LESEPROBE · VORGESCHMACK

Aus Teil 3

Ein Blick in den *Plan*

So sieht die Skalierung im kompletten Buch aus: dein Zonenmodell und eine Beispielwoche aus der Entwicklungs-Phase.

DAS ZONENMODELL · TEMPO RELATIV ZUR 5-KM-PACE

ZONE	NAME	± S/KM	RPE	≈ %HFMAX
Z1	**Regeneration**	+80…+100	1–3	<72
Z2	**Grundlage (Easy)**	+60…+80	3–4	72–80
Z3	**Tempo (Steady)**	+30…+45	5–6	80–87
Z4	**Schwelle / Critical Speed**	+10…+20	7–8	87–92
Z5a	**VO_2max / Intervall**	-0…+8	9	92–97
Z5b	**Repetition**	-8…-15	9–10	>97

Woche 06

ENTWICKLUNG

Ziel 58 km

TAG	EINHEIT	ZONE	KM	ZWECK
Mo	**Ruhe / Mobility**	**—**	—	**Regeneration**
Di	**Schwelle 4×8 min + Kraft**	**Z4**	11 km	**Schwelle + Max-Kraft**
Mi	**Easy**	**Z2**	10 km	**Fundament**
Do	**Intervalle 5×3 min**	**Z5a**	10 km	**VO_2max**
Fr	**Ruhe / Mobility**	**—**	—	**Regeneration**
Sa	**Easy + Strides**	**Z2**	10 km	**Fundament**
So	**Long Run**	**Z2**	17 km	**Ausdauer**
	Wochenumfang		**58 km**	

Im kompletten Buch findest du alle 12 Wochen — von der Basis bis zum Übergang.

BEREIT FÜR DAS KOMPLETTE PROGRAMM?

Hol dir *alle 12 Wochen*

Diese Leseprobe war Teil 1. Das komplette Buch nimmt dich von hier bis zur Startlinie deines nächsten Renn-Zyklus.

IM KOMPLETTEN BUCH

- → Alle 20 Kapitel auf 53 Seiten — fachlich fundiert, direkt umsetzbar.
- → Der komplette 12-Wochen-Plan als Tabellen, skalierbar auf 3/4/5 Läufe.
- → Drill-Bibliothek, Kraft-Tag für Läufer, Cross-Training & Mobility.
- → Ernährungs-Begleitung, Regeneration & der Übergang in den Renn-Zyklus.
- → Arbeitsblätter: Referenzwerte-Tabelle, Testlauf-Protokoll, Tempo-Rechner, Lauf-Log.

Jetzt sichern auf christopherfliegel.com

Wir sehen uns im Frühjahr — schneller als zuvor.

COACHING BY CHRISTOPHER FLIEGEL

Lust auf 1:1-Begleitung im Renn-Zyklus? **coaching@christopherfliegel.com** · **christopherfliegel.com** · Raum Köln / Bergisch Gladbach.