

Tab. 2: *Beispiel eines Makrozyklus für 50 bis 400 m Strecken**

| Wochen vor WK- Höhepunkt | Wiederholungen | Sätze | Einheiten / Woche |
|-----------------------------|----------------|--------------------|----------------------|
| 12 | 10 | Streckenspezifisch | Streckenspezifisch |
| 11 | | | |
| 10 | | | |
| 9 | | | |
| 8 | | | |
| 7 | | | |
| 6 | 6 - 8 | Streckenspezifisch | Streckenspezifisch |
| 5 | | | |
| 4 | 4 - 6 | | |
| 3 | | | |
| 2 | 2 - 4 | 1 - 3 | 1 (bis 2) |
| 1 | | | |
| WK-Woche | 2 - 4 | | |

* IK-Phase in Abhängigkeit zur Bedeutsamkeit des Wettkampfes verlängern (Verringerung der Ermüdung)