

**Trainingsplan - Anschlußtraining Laufeinsteigerkurs 2019 - Laufabzeichen S3**

TE	Datum	Treffpunkt	Programm
-	Mi. 19.06.'19 - 18:30	Sternchenlauf	10. Sternchenlauf / Abschlußlauf Laufeinsteigerkurs
01	Sa. 22.06.'19 - 10:00	Lauftreff	45-50 min. IgDI
02	Mo. 24.06.'19 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDI
03	Mi. 26.06.'19 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDI
-	Do. 27.06.'19 - 18:30	Stadion am Hallenbad	Optional / Lauf ABC, Techniktraining
04	Sa. 29.06.'19 - 10:00	Lauftreff	45-50 min. IgDI
05	Mo. 01.07.'19 - 18:15	Lauftreff	50-55 min. IgDL / 3 x 100m Intervall
06	Mi. 03.07.'19 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDL / 5 x 1 min. intensiver Dauerlauf
-	Do. 04.07.'19 - 18:30	Stadion am Hallenbad	Optional / Lauf ABC, Techniktraining
07	Sa. 06.07.'19 - 10:00	Lauftreff	55-60 min. IgDL
08	Mo. 08.07.'19 - 18:15	Lauftreff	50-55 min. IgDL / 3-5 x Fahrtspiel
09	Mi. 10.07.'19 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDL / 5 x 2 min. intensiver Dauerlauf
-	Do. 11.07.'19 - 18:30	Stadion am Hallenbad	Optional / Lauf ABC, Techniktraining
10	Sa. 13.07.'19 - 10:00	Lauftreff	60-65 min. IgDL (Optional Abnahme des Laufabzeichen S3)
11	Mo. 15.07.'19 - 18:15	Lauftreff	15 min. IgDI / 20 min. extDI / 15 min. IgDI
12	Mi. 17.07.'19 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDL / 3 x 3 min. intensiver Dauerlauf
-	Do. 18.07.'19 - 18:30	Stadion am Hallenbad	Optional / Lauf ABC, Techniktraining
13	Sa. 20.07.'19 - 10:00	Lauftreff	Abnahme Laufabzeichen S3 / Urkunden und kleiner Abschluß am Sportheim

**Trainingstempo**

langsamer Berglauf / IgBI  
 langsamer Dauerlauf / IgDI  
 extensiver Dauerlauf / extDI  
 intensiver Dauerlauf / intDI

**Gruppe 1**

8:15 - 8:45  
 7:45 - 8:15  
 7:15 - 7:45  
 6:45 - 7:15

**Gruppe 2**

8:00 - 8:30  
 7:30 - 8:00  
 7:00 - 7:30  
 6:30 - 7:00