

Laufspass SW Sende

Trainingsplan Hermannslauf 2020 - Gruppe W Walking

Zielzeit 4:45 h bis Ankommen / Tempobereich: 9:15 – 10:15 min/km



KW	Datum	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	Auftakt 11. Jan. 2020	–	–	–	–	–	IgWalk 90 min.	–
1	13.01. – 19.01.	IgWalk 60 min. Haltung	–	IgWalk 60 min. mit 3 x kurzen S	–	A 30-60 min.	IgWalk 100 min.	–
2	20.01. – 26.01.	IgWalk 60 min. Haltung	–	IgWalk 60 min. mit 3 x S	–	A 30-60 min.	IgWalk 110 min.	–
3	27.01. – 02.02.	nWalk 60 min.	–	IgWalk 60 min. mit 4 x S	–	A 30-60 min.	IgWalk 120 min.	–
4	03.02. – 09.02.	nWalk 60 min.	–	IgWalk 60 min. mit 4 x S	–	A 30-60 min.	IgWalk 130 min.	–
5	10.02. – 16.02.	nWalk 60 min.	–	IgWalk 60 min. F	–	A 30-60 min.	IgWalk 140 min.	–
6	17.02. – 23.02.	nWalk 60 min.	–	IgWalk 60 min. ges. davon zgWalk 10 min.	–	A 30-60 min.	IgWalk 150 min.	–
7	24.02. – 01.03.	IgWalk 60 min. Haltung	–	IgWalk 60 min. ges. davon zgWalk 15 min.	–	A 30-60 min.	IgWalk 160 min.	–
8	02.03. – 08.03.	nWalk 60 min.	–	IgWalk 60 min. mit 4 x S	–	A 30-60 min.	IgBL Sparrenburg	–
9	09.03. – 15.03.	IgWalk 30-60 min.	–	IgWalk 60 min. mit 5 x S	–	A 30-60 min.	IgBL 160 min.	–
10	16.03. – 22.03.	IgWalk 30-60 min. Haltung	–	IgWalk 60 min. F	–	A 30-60 min.	Wettkampf HM Stromberg / Oelde	–
11	23.03. – 29.03.	nWalk 60 min.	–	IgWalk 55 min.	–	A 30-60 min.	IgBL Hermannsdenkmal	–
12	30.05. – 05.04.	IgWalk 30-60 min.	–	IgWalk 60 min. ges. davon zgWalk 30 min.	–	A 30-60 min.	IgBL 160 min.	–
13	06.04. – 12.04.	IgWalk 60 min.	–	IgWalk 60 min.	–	A 30-60 min.	IgBL 160 min.	–
14	13.04. – 19.04.	IgWalk 60 min.	–	IgWalk 60 min. mit 6 x S	–	A 30-60 min.	IgWalk flach 120 min.	–
15	20.04. – 26.04.	IgWalk 60 min.	–	IgWalk 60 min.	–	–	Ruhetag	H 31,1 km

Legende

IgWalk	langsames Walking im Berg	Tempo 9:15 – 10:15 min/km
IgWalk	langsames Walking flache Strecke	Tempo 9:30 – 10:00 min/km
nWalk	normales Walking flache Strecke	Tempo 9:15 – 9:45 min/km
zgWalk	zügiges Walking, flache Strecke oder Berg	Tempo 9:00 – 9:30 min/km
F Fahrtspiel	wechselndes Tempo je nach Lust, Laune und Körpergefühl	
S Steigerungen	kontinuierliche Steigerung über 50-80 m von 40-80% des max. möglichen Tempos	
A Alternativtraining	z.B. Athletiktraining, Schwimmen, Pilates, Radfahren, Gymnastik Empfohlen wird ausgiebiges Dehnen und Stretching, sowie Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.	