

# Laufspass SW Sende

## Trainingsplan Hermannslauf 2022 - Gruppe C

Zielzeit 3:15 – 3:35 h / Tempobereich: 7:15 – 7:45 min/km



KW	Datum	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	<b>Auftakt</b> 08. Jan. 2022	–	–	–	–	–	<b>IgBL</b> 90 min.	–
1	10.01. – 16.01.	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> 100 min.	–
2	17.01. – 23.01.	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>F</b> 60 min.	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> 110 min.	–
3	24.01. – 30.01.	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>IgDL</b> 60 min. mit 6 x <b>S</b>	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> 120 min.	–
4	31.01. – 06.02.	<b>zgDL</b> 70 / 50 min.	–	<b>F</b> 60 min.	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> 130 min.	–
5	07.02. – 13.02.	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>T</b> 4 x 5 min. 5 min. Trabpause	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> 140 min.	–
6	14.02. – 20.02.	<b>zgDL</b> 70 / 50 min.	–	<b>T</b> 5 x 5 min. 5 min. Trabpause	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> 150 min.	–
7	21.02. – 27.02.	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>T</b> 4 x 6 min. 5 min. Trabpause	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> 160 min.	–
8	28.02. – 06.03.	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>T</b> 6 x 5 min. 5 min. Trabpause	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> Sparrenburg	–
9	07.03. – 13.03.	<b>IgDL</b> 60 min.	–	<b>IgDL</b> 45 min. mit 4 x <b>S</b>	–	<b>IgDL</b> 30 min.	<b>IgBL</b> 160 min.	–
10	14.03. – 20.03.	<b>IgDL</b> 60 min.	–	<b>IgDL</b> 60 min. mit 6 x <b>S</b>	–	<b>A</b> 30-60 min.	Wettkampf HM Stromberg / Oelde	–
11	21.03. – 27.03.	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>IgDL</b> 45 min. mit 4 x <b>S</b>	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> Hermannsdenkmal	–
12	28.03. – 03.04.	<b>IgDL</b> 60 min.	–	<b>IgDL</b> 60 min. mit 6 x <b>S</b>	–	<b>A</b> 30-60 min.	Selbstständig	Berlin HM
13	04.04. – 10.04.	<b>zgDL</b> 70 / 50 min.	–	<b>T</b> 5 x 5 min. 5 min. Trabpause	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgBL</b> 160 min.	–
14	11.04. – 17.04.	<b>nDL</b> 60 min.	–	<b>zgDL</b> 70 / 50 min.	–	<b>A</b> 30-60 min.	<b>IgDL</b> 120 min.	–
15	18.04. – 24.04.	<b>IgDL</b> 60 min.	–	<b>IgDL</b> 45 min. mit 3 x <b>S</b>	–	<b>IgDL</b> 30 min.	Ruhetag	<b>H</b> 31,1 km

### Legende

<b>IgBL</b>	<b>langsamer Berglauf</b>	<b>Tempo 7:15 – 7:45 min/km</b>
<b>IgDL</b>	<b>langsamer Dauerlauf flache Strecke</b>	<b>Tempo 6:45 – 7:15 min/km</b>
<b>nDL</b>	<b>normaler Dauerlauf flache Strecke</b>	<b>Tempo 6:15 – 6:45 min/km</b>
<b>zgDL</b>	<b>zügiger Dauerlauf, flache Strecke, 10 min. ein- / auslaufen</b>	<b>Tempo 5:50 – 6:10 min/km</b>
<b>T</b> Tempolauf	schnelles, gleichmäßiges Tempo über die vorgesehene Strecke, 10 min. ein- / auslaufen	
<b>F</b> Fahrtspiel	wechselndes Tempo je nach Lust, Laune und Körpergefühl	
<b>S</b> Steigerungen	kontinuierliche Steigerung über 50-80 m von 40-80% des max. möglichen Tempos	
<b>A</b> Alternativtraining	z.B. Athletiktraining, Schwimmen, Pilates, Radfahren, Gymnastik, Crossfit	