

Laufspass SW Sende

Trainingsplan Hermannslauf 2022 - Gruppe D

Zielzeit 2:55 – 3:15 h / Tempobereich: 6:45 – 7:15 min/km



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

Legende

IgBL	langsamer Berglauf	Tempo 6:45 – 7:15 min/km
IgDL	langsamer Dauerlauf flache Strecke	Tempo 6:15 – 6:45 min/km
nDL	normaler Dauerlauf flache Strecke	Tempo 5:45 – 6:15 min/km
zgDL	zügiger Dauerlauf, flache Strecke, 10 min. ein- / auslaufen	Tempo 5:20 – 5:40 min/km
T Tempolaufr	schnelles, gleichmäßiges Tempo über die vorgesehene Strecke, 10 min. ein- / auslaufen	
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, Crossfit	