

Laufspass SW Sende

Trainingsplan Hermannslauf 2020 - Gruppe E

Zielzeit 2:35 – 2:55 h / Tempobereich: 6:00 – 6:30 min/km



KW	Datum	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	Auftakt 11. Jan. 2020	–	–	–	–	–	IgBL 90 min.	–
1	13.01. – 19.01.	nDL 60 min.	–	nDL 60 min.	–	A 30-60 min.	IgBL 100 min.	–
2	20.01. – 26.01.	nDL 60 min.	–	F 60 min.	–	A 30-60 min.	IgBL 110 min.	–
3	27.01. – 02.02.	nDL 60 min.	–	IgDL 60 min. mit 6 x S	–	A 30-60 min.	IgBL 120 min.	–
4	03.02. – 09.02.	zgDL 70 / 50 min.	–	F 60 min.	–	A 30-60 min.	IgBL 130 min.	–
5	10.02. – 16.02.	nDL 60 min.	–	T 4 x 5 min. 5 min. Trabpause	–	A 30-60 min.	IgBL 140 min.	–
6	17.02. – 23.02.	zgDL 70 / 50 min.	–	T 5 x 5 min. 5 min. Trabpause	–	A 30-60 min.	IgBL 150 min.	–
7	24.02. – 01.03.	nDL 60 min.	–	T 4 x 6 min. 5 min. Trabpause	–	A 30-60 min.	IgBL 160 min.	–
8	02.03. – 08.03.	nDL 60 min.	–	T 6 x 5 min. 5 min. Trabpause	–	A 30-60 min.	IgBL Sparrenburg	–
9	09.03. – 15.03.	IgDL 60 min.	–	IgDL 45 min. mit 4 x S	–	IgDL 30 min.	IgBL 160 min.	–
10	16.03. – 22.03.	IgDL 60 min.	–	IgDL 60 min. mit 6 x S	–	A 30-60 min.	Wettkampf HM Stromberg / Oelde	–
11	23.03. – 29.03.	nDL 60 min.	–	IgDL 45 min. mit 4 x S	–	A 30-60 min.	IgBL Hermannsdenkmal	–
12	30.05. – 05.04.	IgDL 60 min.	–	IgDL 60 min. mit 6 x S	–	A 30-60 min.	Selbstständig	Berlin HM
13	06.04. – 12.04.	zgDL 70 / 50 min.	–	T 5 x 5 min. 5 min. Trabpause	–	A 30-60 min.	IgBL 160 min.	–
14	13.04. – 19.04.	nDL 60 min.	–	zgDL 70 / 50 min.	–	A 30-60 min.	IgDL 120 min.	–
15	20.04. – 26.04.	IgDL 60 min.	–	IgDL 45 min. mit 3 x S	–	IgDL 30 min.	Ruhetag	H 31,1 km

Legende

IgBL	langsamer Berglauf	Tempo 6:00 – 6:30 min/km
IgDL	langsamer Dauerlauf flache Strecke	Tempo 5:30 – 6:00 min/km
nDL	normaler Dauerlauf flache Strecke	Tempo 5:00 – 5:30 min/km
zgDL	zügiger Dauerlauf, flache Strecke, 10 min. ein- / auslaufen	Tempo 4:40 – 5:00 min/km
T Tempolauf	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	