



Trainingsplan Laufeinsteigerkurs 2024

TE	Datum	Länge	Zeit	Intervalle	Minuten / Intervalle
-	Mo. 08.04.'24 - 19:00	Infoabend, Sportheim, Falkenstraße 113, 33758 Schloß Holte			
01	Mi. 10.04.'24 - 18:15	4740 m	44:00	22	1:30
02	Sa. 13.04.'24 - 10:00	4330 m	40:00	20	1:30
03	Mo. 15.04.'24 - 18:15	5100 m	45:00	18	2:00
04	Mi. 17.04.'24 - 18:15	4940 m	45:00	18	2:00
05	Sa. 20.04.'24 - 10:00	5150 m	51:00	17	2:30
06	Mo. 22.04.'24 - 18:15	5250 m	51:00	17	2:30
07	Mi. 24.04.'24 - 18:15	4870 m	52:30	15	3:00
08	Sa. 27.04.'24 - 10:00	5360 m	56:00	16	3:00
09	Mo. 29.04.'24 - 18:15	4710 m	51:30	14	2 / 3 / 5
10	Mi. 01.05.'24 - 18:15	5130 m	52:00	13	2 / 3 / 6
-	Do. 02.05.'24 - 18:15	1. Gruppe	60:00	Laufschule	Treffen am Lauftreff
11	Sa. 04.05.'24 - 10:00	5580 m	49:00	11	2 / 3 / 8
12	Mo. 06.05.'24 - 18:15	5050 m	54:30	10	2 / 5 / 9
13	Mi. 08.05.'24 - 18:15	5240 m	55:30	8	5 / 8
-	Do. 09.05.'24 - 18:15	2. Gruppe	60:00	Laufschule	Treffen am Lauftreff
14	Sa. 11.05.'24 - 10:00	5610 m	50:00	7	5 / 10
15	Mo. 13.05.'24 - 18:15	5130 m	47:00	5	5 / 10 / 15 / 5 / 10
16	Mi. 15.05.'24 - 18:15	5150 m	46:30	4	5 / 10 / 20 / 10
-	Do. 16.05.'24 - 18:15	3. Gruppe	60:00	Laufschule	Treffen am Lauftreff
17	Sa. 18.05.'24 - 10:00	5700 m	46:00	3	10 / 25 / 10
18	Mo. 20.05.'24 - 18:15	5320 m	45:30	2	15 / 30
19	Mi. 22.05.'24 - 18:15	5130 m	45:30	2	10 / 35
20	Sa. 25.05.'24 - 10:00	5740 m	46:00	ohne Pause	Durchlaufen
21	Mo. 27.05.'24 - 18:15	5200 m	45:00	ohne Pause	Generalprobe
-	Mi. 29.05.'24 - 18:30	5000 m	40:00	Abschlusslauf	13. Sternchenlauf 2024

TE - Trainingseinheit

Min. / Int.

Beschreibung

2:30

im Wechsel 2:30 laufen, 30 sec. gehen, ...

5 / 3 / 5

im Wechsel 5min. laufen, 30sec. gehen, 3min. laufen, 30sec. gehen, 5min. laufen, ...

Laufschule

Während der Laufschule wird ein Eindruck bzgl. Technik-Training, Lauf-ABC und Intervaltraining gegeben.