

Laufspass SW Sende

Trainingsplan Hermannslauf 2019 - 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 12. Jan. 2019 | – | – | – | – | – | IgBL 90 min. | – |
| 1 | 14.01. – 20.01. | nDL 60 min. | – | nDL 60 min. | – | A 30-60 min. | IgBL 100 min. | – |
| 2 | 21.01. – 27.01. | nDL 60 min. | – | F 60 min. | – | A 30-60 min. | IgBL 110 min. | – |
| 3 | 28.01. – 03.02. | nDL 60 min. | – | IgDL 60 min. mit 6 x S | – | A 30-60 min. | IgBL 120 min. | – |
| 4 | 04.02. – 10.02. | zgDL 70 / 50 min. | – | F 60 min. | – | A 30-60 min. | IgBL 130 min. | – |
| 5 | 11.02. – 17.02. | nDL 60 min. | – | T 4 x 5 min. 5 min. Trabpause | – | A 30-60 min. | IgBL 140 min. | – |
| 6 | 18.02. – 24.02. | zgDL 70 / 50 min. | – | T 5 x 5 min. 5 min. Trabpause | – | A 30-60 min. | IgBL 150 min. | – |
| 7 | 25.02. – 03.03. | nDL 60 min. | – | T 4 x 6 min. 5 min. Trabpause | – | A 30-60 min. | IgBL 160 min. | – |
| 8 | 04.03. – 10.03. | nDL 60 min. | – | T 6 x 5 min. 5 min. Trabpause | – | A 30-60 min. | IgBL Sparrenburg | – |
| 9 | 11.03. – 17.03. | IgDL 60 min. | – | IgDL 45 min. mit 4 x S | – | IgDL 30 min. | Wettkampf HM Stromberg / Oelde | – |
| 10 | 18.03. – 24.03. | IgDL 60 min. | – | IgDL 60 min. mit 6 x S | – | A 30-60 min. | IgBL 160 min. | – |
| 11 | 25.03. – 31.03. | nDL 60 min. | – | IgDL 45 min. mit 4 x S | – | A 30-60 min. | IgBL Hermannsdenkmal | – |
| 12 | 01.04. – 07.04. | IgDL 60 min. | – | IgDL 60 min. mit 6 x S | – | A 30-60 min. | Selbstständig | – |
| 13 | 08.04. – 14.04. | zgDL 70 / 50 min. | – | T 5 x 5 min. 5 min. Trabpause | – | A 30-60 min. | IgBL 160 min. | – |
| 14 | 15.04. – 21.04. | nDL 60 min. | – | zgDL 70 / 50 min. | – | A 30-60 min. | IgDL 120 min. | – |
| 15 | 22.04. – 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 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 | |