

Trainingsplan Laufeinsteigerkurs 2019 - Gruppe U30

TE	Datum	Treffpunkt	Programm
-	Mo. 29.04.'19 - 19:00	Infoabend, Sportheim Schwarz Weiß Sende, Falkenstraße 113, 33758 Schloß Holte	
01	Do. 02.05.'19 - 18:15	Lauftreff	GA2 - ca. 5 km Kennenlernlauf (Holter Wald)
02	Sa. 04.05.'19 - 10:00	Lauftreff	GA1 - ca. 5 km Kennenlernlauf (Holter Wald)
03	Mo. 06.05.'19 - 18:15	Lauftreff	2km Einlaufen - 5 x 100m Tempo, 2min Traben - Auslaufen
04	Do. 09.05.'19 - 18:15	Stadion am Hallenbad	4 Runden Einlaufen - Techniktraining 5 x 200m Tempo, 200m Traben - 4 Runden Auslaufen
05	Sa. 11.05.'19 - 10:00	Lauftreff	GA1 - 5-6km - 6:45-7:00 min/km
06	Mo. 13.05.'19 - 18:15	Lauftreff	2km Einlaufen - 5 x 100m Tempo, 2min Traben - Auslaufen
07	Do. 15.05.'19 - 18:15	Stadion am Hallenbad	4 Runden Einlaufen - Techniktraining 5 x 200m Tempo, 200m Traben - 4 Runden Auslaufen
08	Sa. 18.05.'19 - 10:00	Lauftreff	GA1 - 5-6km - 6:45-7:00 min/km
09	Mo. 20.05.'19 - 18:15	Lauftreff	2km Einlaufen - 5 x 100m Tempo, 2min Traben - Auslaufen
10	Do. 23.05.'19 - 18:15	Stadion am Hallenbad	4 Runden Einlaufen - Techniktraining 5 x 200m Tempo, 200m Traben - 4 Runden Auslaufen
11	Sa. 25.05.'19 - 10:00	Lauftreff	GA1 - 5-6km - 6:45-7:00 min/km
12	Mo. 27.05.'19 - 18:15	Lauftreff	2km Einlaufen - 5 x 100m Tempo, 2min Traben - Auslaufen
13	Do. 30.05.'19 - 18:15	Stadion am Hallenbad	4 Runden Einlaufen - Techniktraining 5x 200m Tempo, 200m Traben - 4 Runden Auslaufen
14	Sa. 01.06.'19 - 10:00	Lauftreff	GA1 - 5-6km - 6:45-7:00 min/km
15	Mo. 03.06.'19 - 18:15	Lauftreff	2km Einlaufen 10 x 90sec. im Renntempo, dazwischen 1min. Traben
16	Do. 06.06.'19 - 18:15	Stadion am Hallenbad	3-4 Runden Einlaufen, Lauf-ABC, Lauf-Technik 5-8 Sets - 200m Tempolauf, 200m Traben 3-4 Runden Auslaufen
17	Sa. 08.06.'19 - 10:00	Lauftreff	GA1 - 6-7km ruhiger Dauerlauf 6:45-7:15
18	Mo. 10.06.'19 - 18:15	Lauftreff	2km Einlaufen 7 x 3min. im Renntempo, dazwischen 2min. Traben
19	Do. 13.06.'19 - 18:15	Stadion am Hallenbad	3-4 Runden Einlaufen, Lauf-ABC, Lauf-Technik 3-5 Sets - 400m Tempolauf, 400m Traben 3-4 Runden Auslaufen
20	Sa. 15.06.'19 - 10:00	Lauftreff	GA1 - 6-7km ruhiger Dauerlauf 6:45-7:15
21	Mo. 17.06.'19 - 18:15	Sportplatz SW Sende	32:30 Generalprobe
-	Mi. 19.06.'19 - 18:30	5000 m	< 30:00 Abschlußlauf, 10. Sternchenlauf 2019

Trainingstempo

Zielzeit

Renntempo

400m Bahnrunde

30 min.
 28 min.
 26 min.
 < 25 min.

5:50 - 5:58
 5:35 - 5:45
 5:10 - 5:20
 4:50 - 4:58

142 sec.
 136 sec.
 126 sec.
 118 sec.