

## Trainingsplan - Anschlußtraining Laufeinsteigerkurs 2023 - Laufabzeichen S3

TE	Datum	Treffpunkt	Programm
-	Mi. 07.06.'23 - 18:30	Sternchenlauf	12. Sternchenlauf / Abschlußlauf Laufeinsteigerkurs
01	Sa. 10.06.'23 - 10:00	Lauftreff	45-50 min. IgDI
02	Mo. 12.06.'23 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDI
03	Mi. 14.06.'23 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDI
-	Do. 15.06.'23 - 18:30	Stadion am Hallenbad	Optional / Lauf ABC, Techniktraining
04	Sa. 17.06.'23 - 10:00	Lauftreff	45-50 min. IgDI
05	Mo. 19.06.'23 - 18:15	Lauftreff	50-55 min. IgDL / 3 x 100m Intervall
06	Mi. 21.06.'23 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDL / 5 x 1 min. intensiver Dauerlauf
-	Do. 22.06.'23 - 18:30	Stadion am Hallenbad	Optional / Lauf ABC, Techniktraining
07	Sa. 24.06.'23 - 10:00	Lauftreff	55-60 min. IgDL
08	Mo. 26.06.'23 - 18:15	Lauftreff	50-55 min. IgDL / 3-5 x Fahrtspiel
09	Mi. 28.06.'23 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDL / 5 x 2 min. intensiver Dauerlauf
-	Do. 29.06.'23 - 18:30	Stadion am Hallenbad	Optional / Lauf ABC, Techniktraining
10	Sa. 01.07.'23 - 10:00	Lauftreff	60-65 min. IgDL (Optional Abnahme des Laufabzeichen S3)
11	Mo. 03.07.'23 - 18:15	Lauftreff	15 min. IgDI / 20 min. extDI / 15 min. IgDI
12	Mi. 05.07.'23 - 18:15	Lauftreff	45-50 min. IgDL / 3 x 3 min. intensiver Dauerlauf
-	Do. 06.07.'23 - 18:30	Stadion am Hallenbad	Optional / Lauf ABC, Techniktraining
13	Sa. 08.07.'23 - 10:00	Lauftreff	Abnahme Laufabzeichen S3 / Urkunden und kleiner Abschluß am Sportheim

### Trainingstempo

langsamer Berglauf / IgBl  
 langsamer Dauerlauf / IgDI  
 extensiver Dauerlauf / extDI  
 intensiver Dauerlauf / intDI

### Gruppe 1

8:15 - 8:45  
 7:45 - 8:15  
 7:15 - 7:45  
 6:45 - 7:15

### Gruppe 2

8:00 - 8:30  
 7:30 - 8:00  
 7:00 - 7:30  
 6:30 - 7:00