

Trainingsplan für den Berlin HM 2020 - Laufspass SW Sende

Gruppe A/B

angestrebte Zeit: 2:15 - 2:30 h

(angestrebtes Pace: 6:24 - 7:06)

*: Einheit gemeinsam mit HLT Trainingsgruppe B (angestrebte Zielzeit: 3:35 – 3:55 h, pace: 6:55 - 7:33) oder A (angestrebte Zielzeit: 4h, pace: 7:40)

Woche	Datum		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag (14:00)	Sonntag
1	27.01.20	- 02.02.20	50 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 5 Steigerungen *	70 Min. Kraft & Athletiktraining *	Ruhetag	100 Min. IgDL	Ruhetag
2	03.02.20	- 09.02.20	60 Min. normaler DL *	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 6 Steigerungen *	30-60 Min. Alternativtraining	Ruhetag	110 Min. IgDL	Ruhetag
3	10.02.20	- 16.02.20	60 Min. normaler DL *	Ruhetag	60 Min. Fahrtspiel *	70 Min. Kraft & Athletiktraining *	Ruhetag	120 Min. IgDL	Ruhetag
4	17.02.20	- 23.02.20	60 Min.IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	60 Min. davon 10 Min. TDL *	30-60 Min. Alternativtraining	Ruhetag	130 Min. IgDL	Ruhetag
5	24.02.20	- 01.03.20	60 Min. langsamer DL *	Ruhetag	60 Min. davon 20 Min. TDL *	30-60 Min. Alternativtraining	Ruhetag	Baukastenlauf 10 km	Ruhetag
Ruhe	02.03.20	- 08.03.20	Ruhetag	Ruhetag	30 Min. IgDL	30 Min. Alternativtraining	Ruhetag	120 Min. IgDL	Ruhetag
7	09.03.20	- 15.03.20	60 Min. davon 30 Min. TDL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 5 Steigerungen *	30-60 Min. Alternativtraining	Ruhetag	120 Min. IgDL	Ruhetag
8	16.03.20	- 22.03.20	5 x 5 Min schnell Trabpause 4 Min.	Ruhetag	45 Min.IgDL mit 4 Steigerungen *	30-60 Min. Alternativtraining	30 Min.IgDL mit 4 Steigerungen *	Oelde Stromberg 5 km	Ruhetag
9	23.03.20	- 29.03.20	5 x 5 Min schnell Trabpause 4 Min.	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 4 Steigerungen *	70 Min. Kraft & Athletiktraining *	Ruhetag	60 Min. davon 45 Min. TDL	Ruhetag
10	30.03.20	05.04.20	30 Min. IgDL	Ruhetag	50 Min. IgDL mit 5 Steigerungen	30 Min. Alternativtraining	Ruhetag	Ruhetag	Berlin 21,1 km
Reg.	06.04.20	- 12.04.20	Ruhetag	Ruhetag	30 Min. IgDL	30 Min. Alternativtraining	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag

IgBL = langsamer Berglauf

IgDL = Langsamer Dauerlauf, flache Strecke

nDL = normaler Dauerlauf, flache Strecke

TDL = Tempodauerlauf, mindestens 10 Min ein- und auslaufen im IgDL, flache Strecke

schnelles gleichmäßiges Tempo über die vorgegebene Dauer, 10 Min einlaufen und 5-10 Min auslaufen

Fahrtspiel = wechselndes Tempo je nach Lust und Laune und Körpergefühl

Steigerungen über ca. 50 - 80 m bei einer kontinuierlichen Steigerung von 40% bis 90 % des maximal möglichen Tempos

Alternativtraining (Donnerstag oder Freitag): z.B. Athletiktraining, Rumpfstabi, Schwimmen, Pilates, Gymnastik, Crossfit

Tempobereich 8:00 - 8:20 Min/km

Tempobereich 7:30 - 7:50 Min/km

Tempobereich 7:00 - 7:20 Min/km

Tempobereich 6:30 - 6:50 Min/km

ca.: 6:20 Min/km