

Trainingsplan für den Berlin HM 2020 - Laufspass SW Sende

Gruppe C/D

angestrebte Zeit: 2:00 - 2:15 h

(angestrebtes Pace: 5:41 - 6:24)

*: Einheit gemeinsam mit HLT Trainingsgruppe C (angestrebte Zielzeit: 3:15 – 3:35 h, pace: 6:16 - 6:55)

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 6 Steigerungen *	70 Min. Kraft & Athletiktraining *	Ruhetag	120 Min. IgBL *	Ruhetag
2	03.02.20	- 09.02.20	60 Min.IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	60 Min. Fahrtspiel *	30-60 Min. Alternativtraining	Ruhetag	130 Min. IgBL *	Ruhetag
3	10.02.20	- 16.02.20	60 Min. normaler DL *	Ruhetag	4 x 5 Min schnell Trabpause 5 Min. *	70 Min. Kraft & Athletiktraining *	Ruhetag	140 Min. IgBL *	Ruhetag
4	17.02.20	- 23.02.20	60 Min.IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	5 x 5 Min schnell Trabpause 5 Min. *	30-60 Min. Alternativtraining	Ruhetag	130 Min. IgDL	Ruhetag
5	24.02.20	- 01.03.20	60 Min. normaler DL *	Ruhetag	4 x 6 Min schnell Trabpause 5 Min. *	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 45 Min. TDL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 6 Steigerungen *	30-60 Min. Alternativtraining	Ruhetag	60 Min. davon 45 Min. TDL	Ruhetag
8	16.03.20	- 22.03.20	5 x 6 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 6 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	60 Min.IgDL mit 6 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

Tempobereich 7:20 - 7:40 Min/km

IgDL = Langsamer Dauerlauf, flache Strecke

Tempobereich 6:50 - 7:10 Min/km

nDL = normaler Dauerlauf, flache Strecke

Tempobereich 6:20 - 6:40 Min/km

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

Tempobereich 5:50 - 6:10 Min/km

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

ca.: 5:40 Min/km

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