

# Trainingsplan für den Hermannslauf 2023 - Laufspass SW Sende

## Trainingsgruppe B (angestrebte Zielzeit: 3:35 – 3:55 h)

Woche	Datum		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag (14:00)	Sonntag
1	02.01.23	- 08.01.23						90 Min. IgBL	Ruhetag
2	09.01.23	- 15.01.23	60 Min. langsamer DL	Ruhetag	60 Min. langsamer DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	100 Min. IgBL	Ruhetag
3	16.01.23	- 22.01.23	60 Min. langsamer DL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	110 Min. IgBL	Ruhetag
4	23.01.23	- 29.01.23	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 5 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	120 Min. IgBL	Ruhetag
5	30.01.23	- 05.02.23	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	130 Min. IgBL	Ruhetag
6	06.02.23	- 12.02.23	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. Fahrtspiel	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	140 Min. IgBL	Ruhetag
7	13.02.23	- 19.02.23	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. davon 10 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	150 Min. IgBL	Ruhetag
8	20.02.23	- 26.02.23	60 Min. langsamer DL	Ruhetag	60 Min. davon 20 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL	Ruhetag
9	27.02.23	- 05.03.23	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 5 Steigerungen	Ruhetag	30 Min.IgDL mit 4 Steigerungen	Trainingsfrei	<b>Luisenturm</b>
10	06.03.23	- 12.03.23	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 5 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	Se-Sparrenburg-Se IgBl	Ruhetag
11	13.03.23	- 19.03.23	60 Min. langsamer DL	Ruhetag	45 Min.IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL	Ruhetag
12	20.03.23	- 26.03.23	60 Min. normaler DL	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	Hermannsdenkmal - Sennestadt IgBl	Ruhetag
13	27.03.23	- 02.04.23	30-60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. davon 30 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	Trainingsfrei	Ruhetag
14	03.04.23	- 09.04.23	30-60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. davon 30 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL	Ruhetag
15	10.04.23	- 16.04.23	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. davon 30 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL	Ruhetag
16	17.04.23	- 23.04.23	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min.IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	120 Min. IgDL	Ruhetag
17	24.04.23	- 30.04.23	60 Min. IgDL	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 3 Steigerungen	Ruhetag	30 Min.IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	<b>Hermannslauf 31,1 km</b>

IgBL = langsamer Berglauf	Tempobereich	7:45 - 8:15 Min/km
IgDL = Langsamer Dauerlauf, flache Strecke	Tempobereich	7:15 - 7:45 Min/km
nDL = normaler Dauerlauf, flache Strecke	Tempobereich	6:45 - 7:15 Min/km
zügiger DL= zügiger Dauerlauf, mindestens 10 Min ein- und auslaufen, flache Strecke	Tempobereich	6:15 - 6:35 Min/km
schnelles gleichmäßiges Tempo über die vorgegebene Dauer, mindestens 10 Min ein- und 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, Schwimmen, Pilates, Radfahren, Gymnastik, Crossfit		