

# Trainingsplan für den Hermannslauf 2024 - Laufspass SW Sende

## Trainingsgruppe F (angestrebte Zielzeit: unter 2:35 h)

Woche	Datum		Montag (18:15)	Dienstag	Mittwoch (18:15)	Donnerstag	Freitag	Samstag (14:00)	Sonntag
1	01.01.24	- 07.01.24						90 Min. IgBL	Ruhetag
2	08.01.24	- 14.01.24	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. normaler DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	100 Min. IgBL	Ruhetag
3	15.01.24	- 21.01.24	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. Fahrtspiel	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	110 Min. IgBL	Ruhetag
4	22.01.24	- 28.01.24	60 Min. normaler DL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	120 Min. IgBL	Ruhetag
5	29.01.24	- 04.02.24	70 Min. davon 50 Min. zügiger DL	Ruhetag	60 Min. Fahrtspiel	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	130 Min. IgBL	Ruhetag
6	05.02.24	- 11.02.24	60 Min. normaler DL	Ruhetag	4 x 5 Min schnell Trabpause 5 Min.	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	140 Min. IgBL	Ruhetag
7	12.02.24	- 18.02.24	70 Min. davon 50 Min. zügiger DL	Ruhetag	5 x 5 Min schnell Trabpause 5 Min.	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	150 Min. IgBL	Ruhetag
8	19.02.24	- 25.02.24	60 Min. normaler DL	Ruhetag	4 x 6 Min schnell Trabpause 5 Min.	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL	Ruhetag
9	26.02.24	- 03.03.24	60 Min. normaler DL	Ruhetag	6 x 5 Min schnell Trabpause 5 Min.	Ruhetag	30 Min. IgDL	Trainingsfrei	<b>Luisenturm</b>
10	04.03.24	- 10.03.24	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	Se-Sparrenburg-Se IgBL	Ruhetag
11	11.03.24	- 17.03.24	60 Min. IgDL	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL	Ruhetag
12	18.03.24	- 24.03.24	60 Min. normaler DL	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 4 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	Hermannsdenkmal - Sennestadt IgBL	Ruhetag
13	25.03.24	- 31.03.24	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL	Ruhetag
14	01.04.24	- 07.04.24	60 Min. IgDL	Ruhetag	60 Min. IgDL mit 6 Steigerungen	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	Trainingsfrei	Ruhetag
15	08.04.24	- 14.04.24	70 Min. davon 50 Min. zügiger DL	Ruhetag	5 x 5 Min schnell Trabpause 5 Min.	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	160 Min. IgBL	Ruhetag
16	15.04.24	- 21.04.24	60 Min. normaler DL	Ruhetag	70 Min. davon 50 Min. zügiger DL	Ruhetag	30-60 Min. Alternativtraining	120 Min. IgDL	Ruhetag
17	22.04.24	- 28.04.24	60 Min. IgDL	Ruhetag	45 Min. IgDL mit 3 Steigerungen	Ruhetag	30 Min. IgDL	Ruhetag	<b>Hermannslauf 31,1 km</b>

IgBL = langsamer Berglauf	Tempobereich	5:30 - 6:00 Min/km
IgDL = Langsamer Dauerlauf, flache Strecke	Tempobereich	5:00 - 5:30 Min/km
nDL = normaler Dauerlauf, flache Strecke	Tempobereich	4:40 - 5:00 Min/km
zügiger DL = zügiger Dauerlauf, mindestens 10 Min ein- und auslaufen, flache Strecke	Tempobereich	4:20 - 4:40 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		
Endbeschleunigung: Schrittweise schneller werden bis zum Hermannslauftempo		