

Trainingsplan 10er oder HM Herbst 2019

1. Woche 08.07.19 -14.07.19

Montag

Intervalltraining mit Manuela
 - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf 70m
 - 10 x 200m Intervalltraining mit 2 Min. Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
 - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf in 2 Gruppen
 mit Tempowechsel 1 h
 Petra: etwas weniger Berg / weniger intensiv

Walter:

Samstag

Long Jogg 1,5 h,
 INFO: ein Long Jogg ist ein laaaaaangsamere
 Dauerlauf im Bereich Grundlagenausdauer
 ... locker, luftig, mit viel Sauerstoff :-)
 unentbehrlich auch im Tempotraining

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 4 h
 Distanz: 25 km
 Qualitätseinheiten: 2

2. Woche 15.07.19 - 21.07.19

Montag

Intervalltraining mit Manuela
 - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf 70m
 - 10 x 300m Intervalltraining mit 2 Min. Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
 - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf in 2 Gruppen
 mit Tempowechsel 1,15 h intensiv
 Petra: etw. weniger Berg/weniger intensiv

Walter:

Samstag

Long Jogg 1,5 h

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 4,5 h
 Distanz: 28 km
 Qualitätseinheiten: 2

3. Woche 22.07.19 - 28.07.19

Montag

Intervalltraining mit Manuela
 - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf 70m
 - 10 x 400m Intervalltraining mit 2 Min. Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
 - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf in 2 Gruppen
 mit Tempowechsel 1,15 h intensiv
 Petra: etw. weniger Berg/weniger intensiv

Walter:

Samstag

Long Jogg 1,5 h

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 4,5 h
 Distanz: 31 km
 Qualitätseinheiten: 2

4. Woche 29.07.19 - 04.08.2019 Regenerationswoche - keine harten Einheiten

Montag

lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich,
 ca. 1 Stunde
 danach ausdehnen

Donnerstag

Fahrtspiel ca 1 h
 2 km einlaufen Zone 1-2, 10min Zone 4, 10min
 Zone 3, 5min Zone 5, 20 min aulaufen Zone 1-2

Samstag

lockerer Dauerlauf im niedrigen
 Pulsbereich, ca. 1 Stunde
 danach ausdehnen

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 3 h
 Distanz: 25 km
 Qualitätseinheiten: 1

Trainingsplan 10er oder HM Herbst 2019

5. Woche 05.08.19 bis 11.08.19

Montag

Intervalltraining mit Manuela
 - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf 70m
 - 10x 400m mit 2 Min. **Trabpause Zone 3**
 (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
 - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf in 2 Gruppen
 intensiv - heute gehts zum Steinernen Tisch ca.
 400 Hm ca 1,5 h
 Petra: etw. weniger Berg/weniger intensiv

Samstag

Manuela: Long Jogg 2 Stunden

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 5 h
 Distanz: 35 km
 Qualitätseinheiten: 2

6. Woche 12.08.19 - 18.08.19

Montag

Intervalltraining mit Manuela
 - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf 70m
 - für 10er Vorbereitung: 8x600m mit 2 Min. Pause
für HM: 4x600m, 4x800m mit 2 Min Pause
 (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
 - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf in 2 Gruppen
 mit Tempowechsel 1,5 h intensiv
 - Petra: etw. weniger Berg/weniger intensiv

Samstag

Walter: Long Jogg 2 Stunden für HM
 1,5 Stunden für 10er

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 5 h
 Distanz: 37 km
 Qualitätseinheiten: 2

7. Woche 19.08.19 - 25.08.19

Montag

Intervalltraining mit Edmund
 - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf 70m
 - für 10er 500/600/1000/600/800/500/300/200
für HM: 500/600/1000/1000/1000/1000/600
 mit 2-3 Min Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
 - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf in 2 Gruppen
 mit Tempowechsel einigen Höhenmetern 1,5 h =
 - intensiv
 Petra: etw. weniger Berg/weniger intensiv

Samstag

Walter: Long Jogg 2,5 Stunden für HM
 2 Stunden für 10er

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 5,5 h
 Distanz: 37 km
 Qualitätseinheiten: 2

8. Woche 26.08.19 - 01.09.19 Regenerationswoche - keine harten Einheiten - aber viele km zum Fettstoffwechseltraining

Montag

Lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich 1 Stunde;
 zwischendurch 4 Steigerungen ca 70m,
 anschließend ausdehnen

Donnerstag

Fahrtspiel ca 1 h
 2 km einlaufen Zone 1-2, 10min Zone 4, 10min
 Zone 3, 5min Zone 5, 20 min aulaufen Zone 1-2

Samstag

Lockerer Dauerlauf im niedrigen
 Pulsbereich 1,5 - 2 Stunden;
 zwischendurch 4 Steigerungen ca 70m,
 anschließend ausdehnen

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 4 h
 Distanz: 30 km
 Qualitätseinheiten: 1

Trainingsplan 10er oder HM Herbst 2019

9. Woche 02.09.19 bis 08.09.19

Montag

Intervalltraining mit Edmund
 - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf 70m
 - für 10er 6x 800 m mit 2-3 Min Trabpause
 - für HM: 4x 1.500m mit 3 Min Trabpause
 (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
 - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf wie gewohnt anschließend ausdehnen

Samstag

Long Jogg 2,5 Stunden für HM
 2 Stunden für 10er

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 5 h
 Distanz: 35 km
 Qualitätseinheiten: 2

10. Woche 09.09.19 - 15.09.19

Montag

Crescendolauf mit Manuela, 10 min einlaufen
 1 Stunde Crescendolauf
 15 min 70 % danach 15 min 80 %
 15 min 90 % danach 15 min 95 % bis 100 %
 (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage) auslaufen
 10 min

Donnerstag

Berglauf in 2 Gruppen Walter:
 mit Tempowechsel einigen Höhenmetern 1,5 h =
 intensiv
 Petra: etw. weniger Berg/weniger intensiv

Samstag

Long Jogg 2h

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 5 h
 Distanz: 38 km
 Qualitätseinheiten: 2

11. Woche 16.09.19 - 22.09.19

Montag

Tempolauf 4 km bzw. 6 km in WK -Geschwindigkeit mit
 Manuela
 - Einlaufen 2 km
 - Tempolauf (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage)
 - Auslaufen 3 km.

Donnerstag

Berglauf in 2 Gruppen Walter:
 mit Tempowechsel einigen Höhenmetern 1,5 h =
 intensiv
 Petra: etw. weniger Berg/weniger intensiv

Samstag

Long Jogg 2h

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 4,5 h
 Distanz: 35 km
 Qualitätseinheiten: 2

12. Woche 23.09.19 - 29.09.2019

Montag

Tempolauf 4 km bzw. 6 km in WK -Geschwindigkeit mit
 Manuela
 - Einlaufen 2 km
 - Tempolauf (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage)
 - Auslaufen 3 km.

Donnerstag

Fahrtspiel ca 1 Stunde

Samstag

Lockerer Dauerlauf im niedrigen
 Pulsbereich 1 Stunde
 anschließend ausdehnen

Die Woche im Überblick:

Laufzeit: 3 h
 Distanz: 28 km
 Qualitätseinheiten: 2

Wettkampfwuche

Montag

kurzer lockerer Dauerlauf mit Tempoerhöhung jeweils 1 min,

Donnerstag 03.10.2019

**Wettkampf 10km oder
 Halbmarathon in Mudau**

Samstag

