

Trainingsplan: Detailplanung

Trainingsbeginn: 02.01.17

1. Höhepunkt 01.05.17

Kalenderwoche	Wochentag	Datum	Trainingsinhalte		Laufen Pause / Ruhetag
1	MO	2			x
	DI	3	50min GA1		x
	MI	4			x
	DO	5	50min GA1		x
	FR	6			x
	SA	7			x
	SO	8	Wettkampf: Lauf am Förderturm; 10km		x
2	MO	9			x
	DI	10	10min Einlaufen, Tempoläufe 3 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen		x
	MI	11			x
	DO	12	50min GA1		x
	FR	13			x
	SA	14			x
	SO	15	70min GA1		x
3	MO	16			x
	DI	17	10min Einlaufen, Tempoläufe 3 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen		x
	MI	18			x
	DO	19	60min GA1		x
	FR	20			x
	SA	21			x
	SO	22	70min GA1		x
4	MO	23			x
	DI	24	10min Einlaufen, Tempoläufe 3 x 1000m in 5:10min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen		x
	MI	25			x
	DO	26	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC		x
	FR	27			x
	SA	28			x
	SO	29	70min GA1 oder 10km Lauf Hammer Serie in 5:15min/km		x
5	MO	30			x
	DI	31	10min Einlaufen, Tempoläufe 4 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen		x
	MI	1			x
	DO	2	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC		x
	FR	3			x
	SA	4			x
	SO	5	70min GA1		x
6	MO	6			x
	DI	7	10min Einlaufen, Tempoläufe 4 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen		x
	MI	8			x
	DO	9	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC		x
	FR	10			x
	SA	11			x
	SO	12	70min GA1		x

	MO	13		x
	DI	14	10min Einlaufen, Tempoläufe 4 x 1000m in 5:10min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x
	MI	15		x
	DO	16	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x
	FR	17		x
	SA	18		x
7	SO	19	70min GA1	x
	MO	20		x
	DI	21	10min Einlaufen, Tempoläufe 5 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x
	MI	22		x
	DO	23	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x
	FR	24		x
	SA	25		x
8	SO	26	80min GA1	x
	MO	27		x
			10min Einlaufen, Pyramidenlauf: 100m in 5min/km, 100m Traben, 200m in 5min/km, 200m Traben, 400m in 5:00min/km, 400m Traben, 800m in 5:00min/km, 800m Traben, 1000m in 5min/km, 1000m Traben, 800m in 5:00min/km, 800m Traben, 400m in 5:00min/km, 400m Traben, 200m in 5min/km, 200m Traben, 100m in 5min/km, 100m Traben, 5min auslaufen	x
	DI	28		x
	MI	1		x
	DO	2	40min GA1	x
	FR	3		x
	SA	4		x
9	SO	5	70min GA1 mit 3 Steigerungen	x
	MO	6		x
	DI	7	10min Einlaufen, Tempoläufe 4 x 1000m in 5:05min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x
	MI	8		x
	DO	9	40min GA1	x
	FR	10		x
	SA	11	Wettkampf: Ruhrtallauf Fröndenberg (10km in 5:10min/km oder 5km in 5:00min/km)	x
10	SO	12		x
	MO	13		x
	DI	14	50min GA1	x
	MI	15		x
	DO	16	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x
	FR	17		x
	SA	18		x
11	SO	19	70min GA1 mit 3 Steigerungen	x
	MO	20		x
	DI	21	10min Einlaufen, Tempoläufe 3 x 2000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x
	MI	22		x
	DO	23	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x
	FR	24		x
	SA	25		x
12	SO	26	60min GA1 mit 3 Steigerungen	x
	MO	27		x
	DI	28	10min Einlaufen, Tempoläufe 5 x 1000m in 5:00min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x
	MI	29		x
	DO	30	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x
	FR	31		x
	SA	1		x
13	SO	2	70min GA1 mit 3 Steigerungen	x
	MO	3		x
	DI	4	10min Einlaufen, Tempoläufe 10 x 90sek. schnell mit 2 min Trabpause, 10min Auslaufen	x
	MI	5		x
	DO	6	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x
	FR	7		x
	SA	8		x
14	SO	9	70min GA1 mit 3 Steigerungen	x

	MO	10			x
	DI	11	10min Einlaufen, Tempoläufe 8 x 4 min schnell mit 2 min Trabpause, 10min Auslaufen		x
	MI	12			x
	DO	13	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC		x
	FR	14			x
	SA	15			x
15	SO	16	70min GA1 mit 3 Steigerungen		x
	MO	17			x
	DI	18	40min GA1 mit 3 Steigerungen		x
	MI	19			x
	DO	20	40min GA1		x
	FR	21			x
	SA	22			x
16	SO	23	Wettkampf: 6. AWO Lauf Dortmund: 5km Lauf (Zielzeit 24:30min) oder 8km laufen, locker		x
	MO	24			x
	DI	25	15min einlaufen, Lauf ABC durchführen, 15min auslaufen		x
	MI	26			x
	DO	27	8km laufen, locker		x
	FR	28			x
	SA	29			x
17	SO	30			x
	MO	1	Wettkampf: 10km Kamener Volkslauf		x
	DI	2			x
	MI	3			x
	DO	4			x
	FR	5			x
	SA	6			x
18	SO	7	50min GA1		x