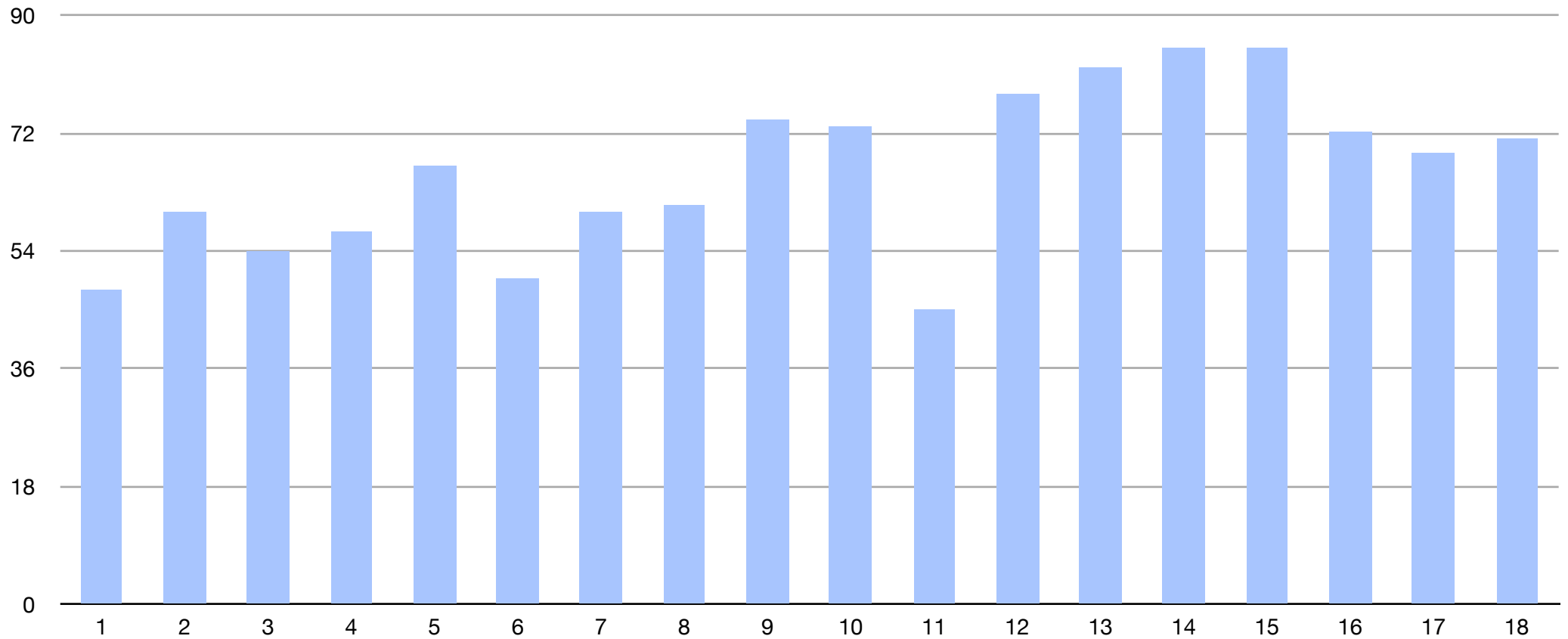


Trainingsplan Leipzig 2010

Zielzeit: 03:45

Wochenkilometer



Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 1 von 18 48 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	rein kommen
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 21. Dez. 2009	Einalufen	E	3	00:06:06	00:18:18
	MRT Trainingslauf	W	4	00:05:26	00:21:44
	Auslaufen	E	3	00:06:06	00:18:18
Di., 22. Dez. 2009					
Mi., 23. Dez. 2009	Einlaufen	E	3	00:06:06	00:18:18
	Sprints 20x200 mit 3 Minuten Pause	S	4	00:04:51	00:19:24
	Auslaufen	E	3	00:06:06	00:18:18
Do., 24. Dez. 2009					
Fr., 25. Dez. 2009					
Sa., 26. Dez. 2009					
So., 27. Dez. 2009		R	28	00:06:21	02:57:48

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:17	00:06:27	9,5	9,3
E	extensiv	00:06:02	00:06:12	9,9	9,7
T	Tempolauf	00:05:07	00:05:27	11,7	11,0
Z	10k Tempo	00:05:02	00:05:22	11,9	11,2
I	Intervalle	00:04:52	00:05:12	12,3	11,5
S	Sprints	00:04:42	00:05:02	12,8	11,9
W	Wettkampftempo	00:05:17	00:05:37	11,4	10,7

Bemerkungen:

So, dann starten wir mal mit Phase 1. Wir laufen noch langsamer und weniger Umfang, absolvieren aber schon die Basiseinheiten. Die 200er am besten auf der Bahn laufen in der Pause 100 m gehen und dann weitere 100 m traben. Bei Minusgraden die Sprints durch extensiven Lauf (Gesamt 12 km) ersetzen. Ist sonst zu gefährlich für die Bronchien. Den langen Lauf habe ich auf den Sonntag verschoben, damit der Familienfrieden gewahrt bleibt.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 2 von 18 60 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	erster Test
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 28. Dez. 2009		R	12	00:06:21	01:16:12
Di., 29. Dez. 2009					
Mi., 30. Dez. 2009	3 Steigerungen	R	6	00:06:21	00:38:06
Do., 31. Dez. 2009	Silvesterlauf	Z	10	00:05:11	00:51:50
Fr., 01. Jan. 2010					
Sa., 02. Jan. 2010		R	32	00:06:21	03:23:12
So., 03. Jan. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:17	00:06:27	9,5	9,3
E	extensiv	00:06:02	00:06:12	9,9	9,7
T	Tempolauf	00:05:07	00:05:27	11,7	11,0
Z	10k Tempo	00:05:02	00:05:22	11,9	11,2
I	Intervalle	00:04:52	00:05:12	12,3	11,5
S	Sprints	00:04:42	00:05:02	12,8	11,9
W	Wettkampftempo	00:05:17	00:05:37	11,4	10,7

Bemerkungen:

Diese Woche ist eine kostenlose Leistungsanalyse. Fällt der Silversterlauf schwer (vorausgesetzt die Bedingungen sind ok) muss an der Grundschnelligkeit gearbeitet werden. Und der 32er nur 2 Tage danach zeigt schon mal wie's so mit der Streckenverträglichkeit aussieht.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 3 von 18 54 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	jetzt geht's richtig los
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 04. Jan. 2010	Einlaufen	E	3	00:06:06	00:18:18
	MRT Trainingslauf	W	6	00:05:26	00:32:36
	Auslaufen	E	3	00:06:06	00:18:18
Di., 05. Jan. 2010					
Mi., 06. Jan. 2010		E	3	00:06:06	00:18:18
	10 x 400 mit 3 Minuten Pause	S	4	00:04:51	00:19:24
		E	3	00:06:06	00:18:18
Do., 07. Jan. 2010					
Fr., 08. Jan. 2010					
Sa., 09. Jan. 2010		R	32	00:06:21	03:23:12
So., 10. Jan. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:17	00:06:27	9,5	9,3
E	extensiv	00:06:02	00:06:12	9,9	9,7
T	Tempolaut	00:05:07	00:05:27	11,7	11,0
Z	10k Tempo	00:05:02	00:05:22	11,9	11,2
I	Intervalle	00:04:52	00:05:12	12,3	11,5
S	Sprints	00:04:42	00:05:02	12,8	11,9
W	Wettkampftempo	00:05:17	00:05:37	11,4	10,7

Bemerkungen:

Es geht darum die Laufökonomie zu optimieren. Die MRT Trainingsläufe führen an die Marathongeschwindigkeit heran, die Sprints sollen dazu dienen die Lauftechnik zu verbessern. Deshalb bei den Sprints nicht auf die Zeit achten, sondern darauf, dass die Knie ordentlich angehoben werden, die Arme ordentlich (nach vorne) eingesetzt werden und das von Anfang bis zum Ende „sauber“ gelaufen wird.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 4 von 18 57 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	langsam Fahr aufnehmen
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 11. Jan. 2010	Einlaufen	E	3	00:06:06	00:18:18
	MRT Lauf	W	6	00:05:26	00:32:36
	Auslaufen	E	3	00:06:06	00:18:18
Di., 12. Jan. 2010					
Mi., 13. Jan. 2010		E	3	00:06:06	00:18:18
	10x400 mit 3 Minuten Pause	S	4	00:04:51	00:19:24
		E	3	00:06:06	00:18:18
Do., 14. Jan. 2010					
Fr., 15. Jan. 2010					
Sa., 16. Jan. 2010		R	35	00:06:21	03:42:15
So., 17. Jan. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:17	00:06:27	9,5	9,3
E	extensiv	00:06:02	00:06:12	9,9	9,7
T	Tempolauf	00:05:07	00:05:27	11,7	11,0
Z	10k Tempo	00:05:02	00:05:22	11,9	11,2
I	Intervalle	00:04:52	00:05:12	12,3	11,5
S	Sprints	00:04:42	00:05:02	12,8	11,9
W	Wettkampftempo	00:05:17	00:05:37	11,4	10,7

Bemerkungen:

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 5 von 18 67 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	Ruhewoche
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag	Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 18. Jan. 2010	R	12	00:06:17	01:15:24
Di., 19. Jan. 2010				
Mi., 20. Jan. 2010	R	12	00:06:17	01:15:24
Do., 21. Jan. 2010	R	15	00:06:17	01:34:15
Fr., 22. Jan. 2010				
Sa., 23. Jan. 2010	R	28	00:06:17	02:55:56
So., 24. Jan. 2010				

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:13	00:06:23	9,7	9,4
E	extensiv	00:05:58	00:06:08	10,1	9,8
T	Tempolauf	00:05:03	00:05:23	11,9	11,1
Z	10k Tempo	00:04:58	00:05:18	12,1	11,3
I	Intervalle	00:04:48	00:05:08	12,5	11,7
S	Sprints	00:04:38	00:04:58	12,9	12,1
W	Wettkampftempo	00:05:13	00:05:33	11,5	10,8

Bemerkungen:

In dieser Woche ist mehr weniger. Wir wollen dem Körper Gelegenheit geben nach den ersten 4 Wochen mal kurz zu verschlafen und ein paar Selbstreparaturen vorzunehmen. Damit ist dann auch Phase 1 abgeschlossen, die das Ziel hatte ins Marathontraining rein zu kommen. In Phase 2 arbeiten wir dann ein bisschen an der Geschwindigkeit ohne das Grundlagentraining zu vernachlässigen.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 6 von 18 50 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	Spaß beim Winterlauf haben
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 25. Jan. 2010	Einalufen	E	3	00:06:02	00:18:06
	MRT Trainingslauf	W	6	00:05:22	00:32:12
	Auslaufen	E	3	00:06:02	00:18:06
Di., 26. Jan. 2010		E	12	00:06:02	01:12:24
Mi., 27. Jan. 2010	Einlaufen	E	3	00:06:02	00:18:06
	4x1.000 mit 3 Minuten Pause	I	4	00:04:57	00:19:48
	Auslaufen	E	3	00:06:02	00:18:06
Do., 28. Jan. 2010					
Fr., 29. Jan. 2010	3 Steigerungen	R	6	00:06:17	00:37:42
Sa., 30. Jan. 2010	Winterlauf (ca. 9,8 km)	Z	10	00:05:07	00:50:08
So., 31. Jan. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:13	00:06:23	9,7	9,4
E	extensiv	00:05:58	00:06:08	10,1	9,8
T	Tempolauf	00:05:03	00:05:23	11,9	11,1
Z	10k Tempo	00:04:58	00:05:18	12,1	11,3
I	Intervalle	00:04:48	00:05:08	12,5	11,7
S	Sprints	00:04:38	00:04:58	12,9	12,1
W	Wettkampftempo	00:05:13	00:05:33	11,5	10,8

Bemerkungen:

Es könnte sein, dass Du jetzt noch mehr als 3 Minuten Pause zwischen den Intervallen brauchst. Wenn ja, dann nimm Dir einfach die Zeit. Auf alle Fälle solltest Du wieder ruhig atmen bevor Du in das nächste Intervall gehst.
Den Winterlauf nehmen wir einfach (unengagiert) so mit.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 7 von 18 60 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	in den Trainingstrott kommen
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 01. Feb. 2010		E	3	00:06:02	00:18:06
		W	8	00:05:22	00:42:56
		E	3	00:06:02	00:18:06
Di., 02. Feb. 2010					
Mi., 03. Feb. 2010		E	3	00:06:02	00:18:06
	5x1.000 mit 3 Minuten Pause	I	5	00:04:57	00:24:45
		E	3	00:06:02	00:18:06
Do., 04. Feb. 2010					
Fr., 05. Feb. 2010					
Sa., 06. Feb. 2010		E	35	00:06:02	03:31:10
So., 07. Feb. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:13	00:06:23	9,7	9,4
E	extensiv	00:05:58	00:06:08	10,1	9,8
T	Tempolauf	00:05:03	00:05:23	11,9	11,1
Z	10k Tempo	00:04:58	00:05:18	12,1	11,3
I	Intervalle	00:04:48	00:05:08	12,5	11,7
S	Sprints	00:04:38	00:04:58	12,9	12,1
W	Wettkampftempo	00:05:13	00:05:33	11,5	10,8

Bemerkungen:

Das sollte jetzt schon einigermaßen erträglich sein...

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 8 von 18 61 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	durchhalten
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 08. Feb. 2010	Einlaufen	E	3	00:06:02	00:18:06
	MRT Trainingslauf	W	8	00:05:22	00:42:56
	Auslaufen	E	3	00:06:02	00:18:06
Di., 09. Feb. 2010					
Mi., 10. Feb. 2010	Einlaufen	E	3	00:06:02	00:18:06
	6x1.000 mit 3 Minuten Pause	I	6	00:04:57	00:29:42
	Auslaufen	E	3	00:06:02	00:18:06
Do., 11. Feb. 2010					
Fr., 12. Feb. 2010					
Sa., 13. Feb. 2010		E	35	00:06:02	03:31:10
So., 14. Feb. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:13	00:06:23	9,7	9,4
E	extensiv	00:05:58	00:06:08	10,1	9,8
T	Tempolauf	00:05:03	00:05:23	11,9	11,1
Z	10k Tempo	00:04:58	00:05:18	12,1	11,3
I	Intervalle	00:04:48	00:05:08	12,5	11,7
S	Sprints	00:04:38	00:04:58	12,9	12,1
W	Wettkampftempo	00:05:13	00:05:33	11,5	10,8

Bemerkungen:

schön durchziehen, nächste Woche ist eine Ruhewoche.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 9 von 18 74 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	Ruhewoche
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag	Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 15. Feb. 2010	R	12	00:06:13	01:14:36
Di., 16. Feb. 2010				
Mi., 17. Feb. 2010	R	12	00:06:13	01:14:36
Do., 18. Feb. 2010	R	15	00:06:13	01:33:15
Fr., 19. Feb. 2010				
Sa., 20. Feb. 2010	R	35	00:06:13	03:37:35
So., 21. Feb. 2010				

Tempi	min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z 10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Und schon ist Phase 2 geschafft. Wir sollten jetzt ordentlich Grundlagen gelegt haben und auch schon eine höhere Grundschnelligkeit haben. Jetzt folgt eine Phase in der wir noch mal die Intensität steigern.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 10 von 18 73 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	wieder durchstarten
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 22. Feb. 2010	Einlaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
	MRT Trainingslauf	W	8	00:05:18	00:42:24
	Auslaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
Di., 23. Feb. 2010					
Mi., 24. Feb. 2010	Einlaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
	6x1.000 mit 3 Minuten Pause	I	6	00:04:53	00:29:18
	Auslaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
Do., 25. Feb. 2010					
Fr., 26. Feb. 2010		E	12	00:05:58	01:11:36
Sa., 27. Feb. 2010		E	35	00:05:58	03:28:50
So., 28. Feb. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Am Tag vor dem langen Lauf ist jetzt nicht mehr trainingsfrei. Das soll den Trainingseffekt des langen Laufs verstärken.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19)

Woche 11 von 18

45 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	Tempotest
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad:	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 01. Mrz. 2010	Einlaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
	MRT Trainingslauf	W	10	00:05:18	00:53:00
	Auslaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
Di., 02. Mrz. 2010					
Mi., 03. Mrz. 2010	Einlaufen	E	3		
	1x1.600, 5x1.000, 1x400 mit jeweils 3 Minuten Pause	I	7	00:04:53	00:34:11
	Auslaufen	E	3		
Do., 04. Mrz. 2010					
Fr., 05. Mrz. 2010					
Sa., 06. Mrz. 2010	3 Steigerungen	R	6	00:06:13	00:37:18
So., 07. Mrz. 2010	Mazdalauf Eilenburg	Z	10	00:05:03	00:50:30

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Der Mazdalauf ist verdammt schnell. Würde mich nicht wundern, wenn da die 10er PB fällt.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 12 von 18 78 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	erst extensiv, dann intensiv belasten
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 08. Mrz. 2010		R	12	00:06:13	01:14:36
Di., 09. Mrz. 2010		E	15	00:05:58	01:29:30
Mi., 10. Mrz. 2010		E	35	00:05:58	03:28:50
Do., 11. Mrz. 2010					
Fr., 12. Mrz. 2010	3 Steigerungen	R	6	00:06:13	00:37:18
Sa., 13. Mrz. 2010	Messepokallauf	Z	10	00:05:03	00:50:30
So., 14. Mrz. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Der 35er am Mittwoch muss sein!
Nicht wundern, wenn beim Messepokallauf die Zeit wesentlich schlechter als die von Eilenburg ist. Das ist völlig normal.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 13 von 18 82 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	Zahnfleisch behalten
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 15. Mrz. 2010	Einlaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
	MRT Trainingslauf	W	10	00:05:18	00:53:00
	Auslaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
Di., 16. Mrz. 2010		E	15	00:05:58	01:29:30
Mi., 17. Mrz. 2010		E	35	00:05:58	03:28:50
Do., 18. Mrz. 2010					
Fr., 19. Mrz. 2010	3 Steigerungen	R	6	00:06:13	00:37:18
Sa., 20. Mrz. 2010	AOK Frühlingslauf	Z	10	00:05:03	00:50:30
So., 21. Mrz. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Wir legen zur letzten Woche noch mal einen drauf. Viel Spaß!!!

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19)

Woche 14 von 18

85 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	Kilometer schrubben
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag	Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 22. Mrz. 2010	E	15	00:05:58	01:29:30
Di., 23. Mrz. 2010				
Mi., 24. Mrz. 2010	E	20	00:05:58	01:59:20
Do., 25. Mrz. 2010				
Fr., 26. Mrz. 2010	E	15	00:05:58	01:29:30
Sa., 27. Mrz. 2010	E	19	00:05:58	01:53:22
	W	5	00:05:18	00:26:30
	E	5	00:05:58	00:29:50
	W	5	00:05:18	00:26:30
	E	1	00:05:58	00:05:58
So., 28. Mrz. 2010				

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Mit der bisher erreichten Grundschnelligkeit finden wir uns jetzt ab und nehmen sie als gegeben an. Jetzt machen wir so richtiges Marathontraining.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19)

Woche 15 von 18

85 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	durchhalten!
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag	Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 29. Mrz. 2010	E	15	00:05:58	01:29:30
Di., 30. Mrz. 2010				
Mi., 31. Mrz. 2010	E	20	00:05:58	01:59:20
Do., 01. Apr. 2010				
Fr., 02. Apr. 2010	E	15	00:05:58	01:29:30
Sa., 03. Apr. 2010	E	9	00:05:58	00:53:42
	W	5	00:05:18	00:26:30
	E	5	00:05:58	00:29:50
	W	5	00:05:18	00:26:30
	E	5	00:05:58	00:29:50
	W	5	00:05:18	00:26:30
	E	1	00:05:58	00:05:58
So., 04. Apr. 2010				

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 16 von 18 72 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	Tempotest
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 05. Apr. 2010		E	15	00:05:58	01:29:30
Di., 06. Apr. 2010	3 Steigerungen	R	6	00:06:13	00:37:18
Mi., 07. Apr. 2010	Glockenturmlauf	T	12	00:05:08	01:01:36
Do., 08. Apr. 2010		R	12	00:06:13	01:14:36
Fr., 09. Apr. 2010					
Sa., 10. Apr. 2010	3 Steigerungen	R	6	00:06:13	00:37:18
So., 11. Apr. 2010	Muldenthaler Städtelauf	W	21	00:05:18	01:52:21

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Den Glockenturmlauf wirklich nur mit 95% laufen! Den Halbmarathon dann im Wohlfühltempo laufen und keinesfalls versuchen auf den letzten 3-4 Kilometern noch was raus zu holen.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19)

Woche 17 von 18

69 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	Tapern
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad:	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 12. Apr. 2010		R	15		
Di., 13. Apr. 2010	Einlaufen	E	3		
	4x2.000 im MRT mit 3 Minuten Pause	W	8		
	Auslaufen	E	3		
Mi., 14. Apr. 2010					
Do., 15. Apr. 2010	Einlaufen	E	3		
	5x1.200 im MRT mit 3 Minuten Pause	W	6		
	Auslaufen	E	3		
Fr., 16. Apr. 2010					
Sa., 17. Apr. 2010		R	28	00:06:13	02:54:04
So., 18. Apr. 2010					

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Die Intervalle auf der Bahn mit Tempokontrolle aller 200 m. Es geht darum das Tempogefühl zu verbessern. Den langen Lauf am Sonnabend wirklich locker und auch nicht länger. Mehr ist hier viel weniger und geht nach hinten los.

Trainingsplan Leipzig 2010

Ziel: 03:45 (00:05:19) Woche 18 von 18 71 Wochenkilometer

Beginn:	Mo., 21. Dez. 2009	Wochenziel:	selbstredend
Ende:	So., 25. Apr. 2010	Belastungsgrad:	

Tag		Tempo	Strecke in km	Tempo	Laufzeit
Mo., 19. Apr. 2010	Einlaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
	5x1.2000 im MRT mit 3 Minuten Pause	W	6	00:05:18	00:31:48
	Auslaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
Di., 20. Apr. 2010					
Mi., 21. Apr. 2010	Einlaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
	4x1.200 im MRT mit 3 Minuten Pause	W	5	00:05:18	00:26:30
	Auslaufen	E	3	00:05:58	00:17:54
Do., 22. Apr. 2010					
Fr., 23. Apr. 2010					
Sa., 24. Apr. 2010	3 Steigerungen	R	6	00:06:13	00:37:18
So., 25. Apr. 2010	Leipzig Marathon	W	42	00:05:20	03:44:03

Tempi		min. min./km	max. min./km	max. km/h	min. km/h
R	regenerativ	00:06:09	00:06:19	9,8	9,5
E	extensiv	00:05:54	00:06:04	10,2	9,9
T	Tempolauf	00:04:59	00:05:19	12,0	11,3
Z	10k Tempo	00:04:54	00:05:14	12,2	11,5
I	Intervalle	00:04:44	00:05:04	12,7	11,8
S	Sprints	00:04:34	00:04:54	13,1	12,2
W	Wettkampftempo	00:05:09	00:05:29	11,7	10,9

Bemerkungen:

Viel Erfolg!!!