

Trainingsplan 2020: 1. Block - Entwicklung Schnelligkeit

1. Woche 13.07.20 -19.07.20			die Woche im Überblick
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10 bis 12x 200m Intervalltraining mit 2 Min. Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage) - Auslaufen 10 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1 h	Long Jogg 1,5 h mit Edmund INFO: ein Long Jogg ist ein laaaaaangsamere Dauerlauf im Bereich Grundlagenausdauer locker, luftig, mit viel Sauerstoff :) unentbehrlich auch im Tempotraining	Laufzeit: 3,75 h Distanz: 28 km Qualitätseinheiten: 2
2. Woche 20.07.20 - 26.07.20			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10 bis 12x 300m Intervalltraining mit 2 Min. Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage) - Auslaufen 10 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1 h	Long Jogg 1,5 h mit Edmund	Laufzeit: 4 h Distanz: 30 km Qualitätseinheiten: 2
3. Woche 27.07.20 - 02.08.2020			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10 bis 12x 400m Intervalltraining mit 2 Min. Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage) - Auslaufen 10 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1 h	Long Jogg 1,5 h mit Edmund	Laufzeit: 4,15 h Distanz: 33 km Qualitätseinheiten: 2
4. Woche 29.07.19 - 04.08.2019 - Regenerationswoche - keine harten Einheiten			
Montag	Donnerstag	Samstag	
lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 1 Stunde danach ausdehnen	Fartspiel ca 1 h 15 min einlaufen Zone 1-2, 10 min Zone 4, 10 min Zone 3, 5 min Zone 5, 20 min auslaufen Zone 1-2	lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 1,5 Stunden danach ausdehnen	Laufzeit: 3,5 h Distanz: 28 km Qualitätseinheiten: 1

Zeit auf 10 km	200m (110%)	300m (110%)	400m (105%)
40:00 Minuten	43,6 sek	65,6 sek	1:31 min
45:00 Minuten	49,1 sek	73,6 sek	1:42 min
50:00 Minuten	54,5 sek	81,8 sek	1:54 min
55:00 Minuten	60 sek	90 sek	2:05 min
60:00 Minuten	65,5 sek	98,2 sek	2:17 min
65:00 Minuten	70,9 sek	1:46 min	2:28 min
70:00 Minuten	76,4 sek	1:54 min	2:40 min
75:00 Minuten	82,0 sek	02:03 min	2:51 min
80:00 Minuten	87,9 sek	02:11 min	3:02 min