

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

Trainingsplan 2020: 2. Block - Schnelligkeit und Tempohärte

5. Woche 10.08.20 -16.08.20			die Woche im Überblick
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 6x 3min Intervalle (Zone 5 = 550m und mehr) dazwischen Pause 3min - Auslaufen 15 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 1,5 h mit Edmund bzw. 2 h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 4 / 4.5h Distanz 10er/HM: 30 /35 km Qualitätseinheiten: 2
6. Woche 17.08.20 -23.08.20			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10er: 10x 600m Zone 4 mit Pause 2-3min HM: 10x800m Zone 4 mit Pause 2-3min - Auslaufen 10 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 1,5 h mit Edmund bzw. 2 h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 4,5 / 5 h Distanz 10er/HM: 34 /40 km Qualitätseinheiten: 2
7. Woche 24.08.20 - 30.08.2020			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Edmund - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10er: 8-10x 800m Zone 4 mit Pause 3min HM: 8-10x1000m Zone 4 mit Pause 3min - Auslaufen 10 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 2 h mit Edmund bzw. 2,5h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 4,5 / 5 h Distanz 10er/HM: 36 /42 km Qualitätseinheiten: 2
8. Woche 31.08.2020 - 06.09.2020 Regenerationswoche - keine harten Einheiten			
Montag	Donnerstag	Samstag	
lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 1 Stunde bzw. 1.5h für HM (nach ca der Hälfte des Laufes 4 x 8sek. Bergsprints dazwischen mind. 2 Minuten Pause) danach ausdehnen	Crescendolauf über 75 min 25min. Zone 2 20min. Zone 3 10min. Zone 4 20min. Zone 2	lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 1,5 Stunden danach ausdehnen	Laufzeit 10er/HM: 3:45/4:15 h Distanz 10er/HM: 36 /42 km Qualitätseinheiten: 2

Trainingsplan 2020: 3. Block - Tempohärte

9. Woche 07.09.20 -13.09.20 .			die Woche im Überblick
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Edmund - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m 10er: 8x 1.000m Zone 4 mit Trabpause 300m HM: 5-6x 1.500m Zone 4 mit Trabpause 400m - Auslaufen 15 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 2 h mit Edmund bzw. 2,5 h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 5h / 5,5h Distanz 10er/HM: 38/43 km Qualitätseinheiten: 2
10. Woche 14.09.20 -20.09.20			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Roll-on Intervalle mit Manuela Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10er: 6x 1.000m Zone 4 mit 200m P Zone3 - HM: 8x 1.000m Zone 4 mit 200m Trabpause Zone 3 - Auslaufen 15 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 2 h mit Edmund bzw. 2,5 h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 5h / 5,5 h Distanz 10er/HM: 37 /44 km Qualitätseinheiten: 2
11. Woche 21.09.20 - 27.09.2020			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Einlaufen 2 km, Tempolauf und Lauf ABC 5 km (10er) / 7 km (HM) in WK -Geschwindigkeit mit Manuela - Auslaufen 3 km	20x1 min roll-on, lockerer Dauerlauf mit Tempoerhöhung jeweils 1 min, 10x1min Zone 4, 10x1min Zone 3 zuvor einlaufen und Lauf ABC	Long Jogg 1,5 h mit Edmund	Laufzeit 10er/HM: 4h / 4h Distanz 10er/HM: 33 /35 km Qualitätseinheiten: 2
12. Woche 28.09.2020 - 04.10.2020 Wettkampfwoche			
Montag	Mittwoch	Samstag 03.10.2020	
10x1 min roll-on lockerer Dauerlauf mit Tempoerhöhung jeweils 1 min, 10x1min Zone 4, 10x1min Zone 3 zuvor einlaufen und Lauf ABC	30min (10er) bzw. 45min (HM) Dauerlauf Zone 2	Wettkampf 10er oder HM in Mudau	