

Trainingsplan 21km Zielzeit 02:00 h

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo
 GA1 = 7:06 min/km, GA2 = 6:08 min/km, RT = 5:43 min/km
 1000 m in 5:06 min, 400 m in 1:58 min

Turn- Sportverein Lindenberg 1994 e.V.

Sektion Laufsport Torsten Breitreiter

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
1 Montag	8 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Dienstag	0 km	Krafttraining	0
Mittwoch	8 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Samstag	0 km	2h Radfahren	0
Sonntag	10 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
34 km		Gesamtumfang	
2 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Mittwoch	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	10 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	1h Schwimmen	0
Sonntag	12 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
40 km		Gesamtumfang	
3 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	10 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	2h Radfahren	0
Donnerstag	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel GA2	80%
Freitag	8 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	14 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
42 km		Gesamtumfang	
4 Montag	0 km	2h Radfahren	0
Dienstag	0 km	Krafttraining	0
Mittwoch	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	6 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
26 km		Gesamtumfang	

Trainingsplan 21km Zielzeit 02:00 h

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo
 GA1 = 7:06 min/km, GA2 = 6:08 min/km, RT = 5:43 min/km
 1000 m in 5:06 min, 400 m in 1:58 min

Turn- Sportverein Lindenberg 1994 e.V.

Sektion Laufsport Torsten Breitreiter

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
5 Montag	0 km	2h Radfahren	0
Dienstag	8 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	6 km	lockerer DL RT	85%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel GA2	90%
Samstag	0 km	1h Schwimmen	0
Sonntag	18 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
	42 km	Gesamtumfang	
6 Montag	0 km	2h Radfahren	0
Dienstag	10 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	8 km	lockerer DL GA2	80%
Donnerstag	0 km	Krafttraining	0
Freitag	6 km	lockerer DL RT	85%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	20 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
	44 km	Gesamtumfang	
7 Montag	0 km	1h Schwimmen	0
Dienstag	0 km	Krafttraining	0
Mittwoch	7 km	lockerer DL RT	85%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	17 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	22 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
	46 km	Gesamtumfang	
8 Montag	0 km	Pause	0
Dienstag	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
Mittwoch	0 km	Krafttraining	0
Donnerstag	10 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
Sonntag	0 km	1h Schwimmen	0
	30 km	Gesamtumfang	

Trainingsplan 21km Zielzeit 02:00 h

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo

GA1 = 7:06 min/km, GA2 = 6:08 min/km, RT = 5:43 min/km

1000 m in 5:06 min, 400 m in 1:58 min

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
9 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	langsamer DL GA mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	6 km	lockerer DL RT	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
Sonntag	0 km	Pause	0
	24 km	Gesamtumfang	
10 Montag	0 km	Pause	0
Dienstag	4 km	lockerer DL RT	85%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	5 km	lockerer DL GA2	80%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	4 km	lockerer DL GA2	85%
Sonntag	21 km	lockerer DL RT	90%
	34 km	Gesamtumfang	