

## Trainingsplan 10 km Zielzeit 50:00 min

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

GA1 = 6:39 min/km, GA2 = 5:45 min/km, RT = 4:55 min/km

Schwellenlauf = 5:04 min/km, 1000 m in 4:35 min, 400 m in 1:45 min, 200 m in 48 sek., 100 m in 22 sek.

**Turn- Sportverein Lindenberg 1994 e.V.**

Sektion Laufsport Torsten Breitreiter

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
<b>1</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Sonntag	12 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 2h Radfahren	70%
<b>36 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>2</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
Sonntag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 1h Schwimmen	70%
<b>36 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>3</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	6 km	Schwellenlauf	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL GA2	85%
Sonntag	0 km	2h Radfahren	65%
<b>24 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>4</b> Montag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Dienstag	8 km	7x400m Intervall	90%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	12 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
Sonntag	0 km	2h Radfahren	0
<b>40 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	

## Trainingsplan 10 km Zielzeit 50:00 min

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

GA1 = 6:39 min/km, GA2 = 5:45 min/km, RT = 4:55 min/km

Schwellenlauf = 5:04 min/km, 1000 m in 4:35 min, 400 m in 1:45 min, 200 m in 48 sek., 100 m in 22 sek.

**Turn- Sportverein Lindenberg 1994 e.V.**

Sektion Laufsport Torsten Breitreiter

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
<b>5</b> Montag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	10 km	2 x 2000 m RT & 5 km langsamer DL GA1	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Sonntag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
<b>44 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>6</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	10 km	5 x 100m Intervall & 10 x 200m Intervall & 5 km langsamer DL GA1	85%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Freitag	6 km	1-2-1 km Fahrtspiel	85%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	15 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 2h Radfahren	70%
<b>39 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>7</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	85%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	9 km	2 x 2000 m RT & 4 km langsamer DL GA1	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	6 km	Schwellenlauf	85%
Sonntag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
<b>31 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>8</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	7x400m Intervall	90%
Mittwoch	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Donnerstag	6 km	lockerer DL GA2	80%
Freitag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
<b>40 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	

## Trainingsplan 10 km Zielzeit 50:00 min

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

GA1 = 6:39 min/km, GA2 = 5:45 min/km, RT = 4:55 min/km

Schwellenlauf = 5:04 min/km, 1000 m in 4:35 min, 400 m in 1:45 min, 200 m in 48 sek., 100 m in 22 sek.

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
<b>9</b> Montag	0 km	2h Radfahren	65%
Dienstag	0 km	Pause	0
Mittwoch	6 km	lockerer DL GA2	80%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	6 km	2 x 2000 m RT	90%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
<b>20 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>10</b> Montag	0 km	Pause	0
Dienstag	6 km	5 x 400m Intervall	90%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
<b>22 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	