

Trainingsplan 21km Zielzeit 01:50 h

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

GA1 = 6:39 min/km, GA2 = 5:45 min/km, RT = 5:14 min/km

1000 m in 4:44 min, 400 m in 1:48 min

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
1 Montag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Dienstag	0 km	Pause	0
Mittwoch	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Samstag	0 km	2h Radfahren	65%
Sonntag	12 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
38 km Gesamtumfang			
2 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	8 km	lockerer DL GA2	80%
Donnerstag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Freitag	0 km	1h Schwimmen	0
Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
Sonntag	0 km	2h Radfahren	0
38 km Gesamtumfang			
3 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
Donnerstag	0 km	2h Radfahren	0
Freitag	10 km	lockerer DL GA2	80%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	15 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
45 km Gesamtumfang			
4 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	0 km	1h Schwimmen	0
Donnerstag	10 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
Sonntag	0 km	2h Radfahren	65%
26 km Gesamtumfang			

Trainingsplan 21km Zielzeit 01:50 h

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

GA1 = 6:39 min/km, GA2 = 5:45 min/km, RT = 5:14 min/km

1000 m in 4:44 min, 400 m in 1:48 min

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
5 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
Mittwoch	10 km	lockerer DL GA2	80%
Donnerstag	0 km	2h Radfahren	65%
Freitag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	18 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
50 km		Gesamtumfang	
6 Montag	0 km	2h Radfahren	0
Dienstag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	6 km	lockerer DL RT	85%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	10 km	lockerer DL GA2	80%
Samstag	0 km	Krafttraining	0
Sonntag	20 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
46 km		Gesamtumfang	
7 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	12 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	2h Radfahren	0
Donnerstag	6 km	lockerer DL RT	85%
Freitag	0 km	1h Schwimmen	0
Samstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Sonntag	22 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
48 km		Gesamtumfang	
8 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
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
36 km		Gesamtumfang	

Trainingsplan 21km Zielzeit 01:50 h

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

GA1 = 6:39 min/km, GA2 = 5:45 min/km, RT = 5:14 min/km

1000 m in 4:44 min, 400 m in 1:48 min

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
9 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	langsamer DL GA1 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 mit 5x100m Steigerungsläufe	0
Sonntag	21 km	lockerer DL RT	90%
34 km Gesamtumfang			