Trainingsplan 10 km Zielzeit 45:00 min

Turn- Sportverein Lindenberg 1994 e.V.
Sektion Laufsport Torsten Breitreiter

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo
GA1 = 6:13 min/km, GA2 = 5:22 min/km, RT = 4:30 min/km
Schwellenlauf = 4:44 min/km, 1000 m in 4:17 min, 400 m in 1:38 min, 200 m in 45 sek., 100 m in 21 sek.

Woche		Länge	Trainingseinheit	HF max.
1	Montag	0 km	Krafttraining	0
	Dienstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
	Mittwoch	0 km	Pause	0
	Donnerstag	10 km	lockerer DL GA2	80%
	Freitag	0 km	Pause	0
	Samstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
	Sonntag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 2h Radfahren	70%
		36 km	Gesamtumfang	
2	Montag	0 km	Krafttraining	0
	Dienstag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel	80%
	Mittwoch	0 km	Pause	0
	Donnerstag	10 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 & 1 h Schwimmen	70%
		42 km	Gesamtumfang	
3	Montag	0 km	Krafttraining	0
	Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
	Mittwoch	0 km	Pause	0
	Donnerstag	8 km	Schwellenlauf	85%
	Freitag	0 km	Pause	0
	Samstag	10 km	lockerer DL GA2	85%
	Sonntag	0 km	2h Radfahren	65%
		26 km	Gesamtumfang	
4	Montag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
	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 & Krafttraining	70%
	Freitag	0 km	Pause	0
	Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
	Sonntag	0 km	2h Radfahren	65%
		46 km	Gesamtumfang	

Trainingsplan 10 km Zielzeit 45:00 min

Turn- Sportverein Lindenberg 1994 e.V.
Sektion Laufsport Torsten Breitreiter

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo
GA1 = 6:13 min/km, GA2 = 5:22 min/km, RT = 4:30 min/km
Schwellenlauf = 4:44 min/km, 1000 m in 4:17 min, 400 m in 1:38 min, 200 m in 45 sek., 100 m in 21 sek.

Woche		Länge	Trainingseinheit	HF max.
5	Montag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & Krafttraining	70%
	Dienstag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
	Mittwoch	0 km	Pause	0
	Donnerstag	12 km	3 x 2000m RT & 5 km langsamer DL GA1	80%
	Freitag	0 km	Pause	0
	Samstag	10 km	lockerer DL GA2	80%
	Sonntag	12 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
		58 km	Gesamtumfang	
6	Montag	0 km	Krafttraining	0
	Dienstag	11 km	5x100 m & 10x200m Intervall & 5 km langsamer DL GA1	85%
	Mittwoch	0 km	Pause	0
	Donnerstag	12 km	langsamer DL GA1	75%
	Freitag	11 km	3x2000 m RT & 5 km langsamer DL GA1	85%
	Samstag	0 km	Pause	0
	Sonntag	15 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 2 h Radfahren	70%
		49 km	Gesamtumfang	
7	Montag	0 km	Krafttraining	0
	Dienstag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
	Mittwoch	0 km	Pause	0
	Donnerstag	11 km	3x2000 m RT & 5 km langsamer DL GA1	85%
	Freitag	0 km	Pause	0
	Samstag	8 km	Schwellenlauf	85%
	Sonntag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
		41 km	Gesamtumfang	
8	Montag	0 km	Krafttraining	0
	Dienstag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
	Mittwoch	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
	Donnerstag	8 km	lockerer DL GA2	85%
	Freitag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	70%
	Samstag	0 km	Pause	0
	Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
		52 km	Gesamtumfang	

Trainingsplan 10 km Zielzeit 45:00 min

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo
GA1 = 6:13 min/km, GA2 = 5:22 min/km, RT = 4:30 min/km
Schwellenlauf = 4:44 min/km, 1000 m in 4:17 min, 400 m in 1:38 min, 200 m in 45 sek., 100 m in 21 sek.

Woche		Länge	Trainingseinheit	HF max.
9	Montag	0 km	2 h Radfahren	65%
	Dienstag	0 km	Pause	0
	Mittwoch	4 km	5x400 m Intervall	90%
	Donnerstag	0 km	Pause	0
	Freitag	12 km	3x2000 m RT	90%
	Samstag	0 km	Pause	0
	Sonntag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
		24 km	Gesamtumfang	
10	Montag	0 km	Pause	0
	Dienstag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel GA2	85%
	Mittwoch	0 km	Pause	0
	Donnerstag	0 km	Pause	0
	Freitag	6 km	6 km langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
	Samstag	0 km	Pause	0
	Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
		30 km	Gesamtumfang	