

Trainingsplan Breitensport

				Steigerungsläufe Grundtempo		Gruppe 5 5 min pro km	Gruppe 6 6 min pro km	Gruppe 7 7 min pro km
04.11.2013	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4 a 60m	GA 1		4 min 65 % 1 min 75 %	
11.11.2013	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4 a 60m	GA 1		3 min 65 % 2 min 75 %	
18.11.2013	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4 a 60m	GA 2		Fahrtenspiel	
25.11.2013	45 min regenerativer Dauerlauf							
02.12.2013	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	5 a 60m	GA 1		4 min 70 % 1 min 80 %	
09.12.2013	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	5 a 60m	GA 1		3 min 70 % 2 min 80 %	
16.12.2013	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	5 a 60m	GA 2	"Crescendo" 3 Steigerungen (a 8 min) dann reg		
23.12.2013	45 min regenerativer Dauerlauf							
30.12.2013	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4 a 80m	GA 1		Hügelläufe (3 - 5 Runden)	
06.01.2014	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4 a 80m	GA 1/2		Hügelläufe (5 - 10 Runden)	
13.01.2014	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4 a 80m	GA 2		Hügelläufe (10 - 15 Runden)	
20.01.2014	45 min regenerativer Dauerlauf							
27.01.2014	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	5 a 80m	GA 1		Bahntraining (200er)	
03.02.2014	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	5 a 80m	GA 1/2		Bahntraining (200er)	
10.02.2014	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	5 a 80m	GA 2		Bahntraining (200er)	
17.02.2014	45 min regenerativer Dauerlauf							
24.02.2014	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4* 100m	GA 1		Bahntraining (400er)	
03.03.2014	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4* 100m	GA 1/2		Bahntraining (400er)	
10.03.2014	10 min aufwärmen	15 min Lauf ABC	30 min	4* 100m	GA 2		Bahntraining (400er)	
17.03.2014	10 min aufwärmen							