

Rahmentrainingsplan VP 1 (November bis Februar)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Σ km.
VP1 Niveau 1.	Athletik: 45 min Stabitraining Swim: 20:45	Lauf 18:15 Uhr 10-12 km Berganläufe extensive GA2 Intervall-Dauerläufe im Gelände Swim 19:45 Uhr REG-GA1 Paddels	Swim: 19:45 Uhr intensive GA1 Strecken. Beine- Flossen	Lauf: Dauerlauf 50-60 min GA1 mittl. Bereich +3-5 STL a´60m	Swim: 19:45 Uhr extensive GA1 + Sprints. Beine- Flossen	Lauf: Dauerlauf 75-90 min GA1 unterer Bereich hügelig + Nachbereitung (4x60m STL)	Rad: 2 Std. RR/MTB	Lauf: 30-40km Swim: 2-3x Rad: 1x Athletik 1x
VP 1 Niveau 2.	Athletik: 45 min Stabitraining Swim: 20:45	Lauf 18:15 Uhr 12-14 km Berganläufe extensive GA2 Intervall-Dauerläufe im Gelände Swim 19:45 Uhr REG-GA1 Paddels	Lauf: Dauerlauf 50-60 min GA1 unterer Bereich Swim: 19:45 Uhr intensive GA1 Strecken. Beine- Flossen	Rad: Rolle	Lauf: Dauerlauf 12-14 km Ga1-2 a) Crescendo b)Tempowechsel c) GA1 int. d) Vorbelastung Swim: 19:45 Uhr extensive GA1 + Sprints. Beine- Flossen	Lauf: Dauerlauf 75-90 min GA1 unterer Bereich + Nachbereitung (4x60m STL)	Rad: 2 Std. RR/MTB	Lauf: 45-50km Swim: 3x Athletik 1x Rad: 2x

Laufprogramme Niveau 2. (GA1-2)**a) Crescendo (60 min):**

→ 20 min GA1 unterer Bereich, 20 min GA1 mittlerer Bereich 10 min GA1 oberer Bereich, 5 min GA2 unterer Bereich, 5min aus

b) Tempowechsellauf (60 min):

→ 10 min GA1 unterer Bereich, 5x (4 min GA2 unterer Bereich + 6 min GA1 mittlerer Bereich)

c) intensiver Dauerlauf (55 min)

→ 10 min GA1 unterer Bereich 40 min GA1 oberer Bereich, 5min aus

d) Vor- Wettkampflauf (30 min)

→ 25 min GA1 unterer Bereich + 4 Steigerungen a´60 m

Laufwettkämpfe:

6.12. Rodgau 10km à Start 15.00 Uhr oder **7.12.** oder Weiterstadt 10km à Start 10.00 Uhr

13.12. Reinheimer Pokallauf 10km Start 14.00 Uhr

28.12. Silvesterlauf Frankfurt Start: 12:05 Uhr oder **31.12.** Silvesterlauf Griesheim

18.01. Goldbach Winterlaufserie. Start 9.30 Uhr

03.03.2015 Halbmarathon Frankfurt. Start: 10:05 Uhr

Sondertraining:

07.02/08.02.15 Laufwochenende

DSW 1912 Triathlon Abteilung

					Eingabe der Zielzeit in , min:sec,zentel		
Temposteuerung					40:00,0		
	VP 3	VP 1-2	VP3	VP1/2			
% Zielzeit	min/km		t. 200m		TM	Beisp.	Schwerpunkt VP
115%	03:28,7	03:35,2	00:41,7	00:43,0	Tempoläufe (kurz)	3*5*200 Pause wie Strecke SP 5 min lo	Feb-Apr
110%	03:38,2	03:44,9	00:43,6	00:45,0	Pyramiden	800-600-400-200 Pause wie strecke	ab Mai
105%	03:48,6	03:55,6	00:45,7	00:47,1	WSA kurz	3*4*300 P´200 m trab	Juni
100%	04:00,0	04:07,4	00:48,0	00:49,5	WSA lang	2000, 1000, 2*400 P´15/10/6 min	Juni
95%	04:12,6	04:20,4	00:50,5	00:52,1	Tempoläufe (lang)	6-8*1000 m P´400 Trab	März-Mai
90%	04:26,7	04:34,9	00:53,3	00:55,0	GA2 mittlerer B. TDL kurz	3*2 km TDL	ab März
85%	04:42,4	04:51,1	00:56,5	00:58,2	GA2 unterer B. TDL lang	Fahrtsp. 6-8* 2-3 min TDL P´1/2 d. Belastung im GA1M später 4-6 km TDL	Jan-März
80%	05:00,0	05:09,3	01:00,0	01:01,9	TWL	1km 80-85% d. Zielzeit 1km 70% im Wechsel	ab Nov
75%	05:20,0	05:29,9	01:04,0	01:06,0	GA1 oberer B.	8-12 km DL	ganzjährig
70%	05:42,9	05:53,5	01:08,6	01:10,7	GA1 mittlerer B.	12-15 km DL	ganzjährig
65%	06:09,2	06:20,7	01:13,8	01:16,1	GA1 unterer B.	16-20 km DL	ganzjährig
60%	06:40,0	06:52,4	01:20,0	01:22,5	REG		ganzjährig
TM: Trainingsmittel							
Zwischenziele							
	Dez.	März		Januar		Februar	
10000 m	41:14,2	40:24,2	1000 m	03:28,7	5 km TDL	22:13,3	
					10 km TDL	45:49,1	

					Eingabe der Zielzeit in , min:sec,zentel		
Temposteuerung					50:00,0		
	VP 3	VP 1-2	VP3	VP1/2			
% Zielzeit	min/km		t. 200m		TM	Beisp.	Schwerpunkt VP
115%	04:20,9	04:28,9	00:52,2	00:53,8	Tempoläufe (kurz)	3*5*200 Pause wie Strecke SP 5 min lo	Feb-Apr
110%	04:32,7	04:41,2	00:54,5	00:56,2	Pyramiden	800-600-400-200 Pause wie strecke	ab Mai
105%	04:45,7	04:54,6	00:57,1	00:58,9	WSA kurz	3*4*300 P´200 m trab	Juni
100%	05:00,0	05:09,3	01:00,0	01:01,9	WSA lang	2000, 1000, 2*400 P´15/10/6 min	Juni
95%	05:15,8	05:25,6	01:03,2	01:05,1	Tempoläufe (lang)	6-8*1000 m P´400 Trab	März-Mai
90%	05:33,3	05:43,6	01:06,7	01:08,7	GA2 mittlerer B. TDL kurz	3*2 km TDL	ab März
85%	05:52,9	06:03,9	01:10,6	01:12,8	GA2 unterer B. TDL lang	Fahrtsp. 6-8* 2-3 min TDL P´1/2 d. Belastung im GA1M später 4-6 km TDL	Jan-März
80%	06:15,0	06:26,6	01:15,0	01:17,3	TWL	1km 80-85% d. Zielzeit 1km 70% im Wechsel	ab Nov
75%	06:40,0	06:52,4	01:20,0	01:22,5	GA1 oberer B.	8-12 km DL	ganzjährig
70%	07:08,6	07:21,8	01:25,7	01:28,4	GA1 mittlerer B.	12-15 km DL	ganzjährig
65%	07:41,5	07:55,8	01:32,3	01:35,2	GA1 unterer B.	16-20 km DL	ganzjährig
60%	08:20,0	08:35,5	01:40,0	01:43,1	REG		ganzjährig
TM: Trainingsmittel							
Zwischenziele							
	Dez.	März		Januar		Februar	
10000 m	51:32,8	50:30,3	1000 m	04:20,9	5 km TDL	27:46,7	
					10 km TDL	57:16,4	