

## Tempotraining vom 08.01.2019 bis 02.04.2019

Einlaufen 3 km  
Auslaufen 3-5 km

Pausen zwischen den Tempoeinheiten etwa 200m ( 2'-3' )

STAND : 01.01.2019	08.01.2019	15.01.2019	22.01.2019	29.01.2019	05.02.2019	12.02.2019	19.02.2019	26.02.2019	05.03.2019	12.03.2019	19.03.2019	26.03.2019	02.04.2019
	37	31	7	14	32	17	18	30	40	17	1	41	42
KOORDINATION	Stadion	Stadion	Chinese	Wendeh.	Stadion	Wolfsee	Bahndamm	Stadion	Chinese	Wolfsee	Chinese	Wald	Wald
EINHEITEN	400 m	2 x kl. Pyramide 200m-400m- 600m-800m 600m-400m..	AB-Läufe Masurenallee 6-8 x 1000 m	Eintrachtr. 4 x 2km	1 x gr. Pyramide 400m-600m- 800m-1000m- 1200m-1000m	Wolfsee 3 x 3km	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	Olympische Leiter 3000m-1500m- 1000m-800m- 400m	1000 m 6 x 1000 m 6x	Wolfsee 3 x 3km	Intens. DL Regattabahn 1 x 40min	1000 m Intervalle Hüglige Runde 6-8x	Ho Ch Ming von allen Seiten
TEMPOLIMIT	10er RT-5"	10er RT+/-5"	MRT -10"	10er RT -10"	10er RT+/-5"	MRT -15"		10er RT	10er RT-5"	MRT -15"	MRT -10"	10 RT	10 RT
PULSFREQUENZ %		92 90 88 88 90	A=83 B=87	90	92 90 88 88 90	85	85	85-90	85-91	85	83	85-91	85-91
Peter Heinrich													
Inga Bellwinkel													

Das Tempotraining sollte etwa 7% max.10% der Wochenkilometer einnehmen. Planänderungen sind je nach Wetterlage möglich.

### WINTERTRAININGS - PLAN

- \_ Vorbereitung für Frühjahrsläufe bis Halbmarathon und Marathon
- \_ Kraftausdauertraining
- \_ längere Tempoeinheiten, Intervalltraining mit kurzen Pausen
- \_ koordinierte Bergauf- und Bergabläufe

-  Tagesleiter
-  Ferien
-  Feiertag

Termin Winterlaufserie  
Termin Winterlaufserie  
Termin Winterlaufserie

26.01.2019  
23.02.2019  
23.03.2019

### Temporechner

Strecke	4:00 min/km	4:30 min/km	5:00 min/km	5:30 min/km	6:00 min/km	6:30 min/km
400 m	1 min 36 s	1 min 48 s	2 min 00 s	2 min 12 s	2 min 24 s	2 min 36 s
600 m	2 min 24 s	2 min 42 s	3 min 00 s	3 min 18 s	3 min 36 s	3 min 54 s
800 m	3 min 12 s	3 min 36 s	4 min 00 s	4 min 24 s	4 min 48 s	5 min 12 s
1000 m	4 min 00 s	4 min 30 s	5 min 00 s	5 min 30 s	6 min 00 s	6 min 30 s
1200 m	4 min 48 s	5 min 24 s	6 min 00 s	6 min 36 s	7 min 12 s	7 min 48 s