

Tempotraining vom 03.04.2018 bis 26.06.2018

Einlaufen 3 km
Auslaufen 3-5 km

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

STAND: 01.01.2018	03.04.2018 42	10.04.2018 21	17.04.2018 20	24.04.2018 45	01.05.2018 44	08.05.2018 43	15.05.2018 11	22.05.2018 10	29.05.2018 12	05.06.2018 28	12.06.2018 21	19.06.2018 24	26.06.2018 37
KOORDINATION	Wald	Steinbruch	Yachthafen	Wald	Wald	Wald	Chinesische	Yachthafen	Chinesische	Stadion	Steinbruch	Ganghofer	Stadion
EINHEITEN	Ho Ch Ming von allen Seiten	Steinbruch 6x-8x	Hügel 4-6x ca. 600 m mit Aussicht	10 km Tempodauerl. 1 x 10 km 1x	Feiertag eigenes Training	800 m Interv. Wald 5x800m Trabpause	Fahrten- spiele	Pferdewege 6x1200 m = 6 x 6 min	Crecendo 60 min Steigerung -10s	600m 8-10x	Steinbruch 6x-8x	Ganghofer 1800 m 3x	400 m 8-10x
TEMPOLIMIT	10 RT				10 RT	10 RT			10er RT	10er RT-10s			10er RT-5"
PULSFREQUENZ %	85-91	80-90	88	85-90	85-91	85-91	75-85	90	88	90	80-90	90	
Peter Heinrich													
Inga Bellwinkel													
Marcus Kintzel													

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

FRÜHJAHRSTRAININGS - PLAN

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

- Tagesleiter
- Ferien
- Feiertag

Rotterdam-Marathon
Düsseldorf Marathon
Hamburg-Marathon
Rhein-Ruhr-Marathon

08.04.2018
29.04.2018
29.04.2018
03.06.2018

Herrmanns-Lauf

29.04.2018

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 00s	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