

Tempotraining vom 02.10.2018 bis 25.12.2018

Einlaufen 3 km
Auslaufen 3-5 km

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

STAND : 01.01.2018	02.10.2018 17	09.10.2018 39	16.10.2018 15	23.10.2018 18	30.10.2018 4	06.11.2018 7	13.11.2018 34	20.11.2018 14	27.11.2018 19	04.12.2018 31	11.12.2018 17	18.12.2018 18	25.12.2018 16
KOORDINATION	Wolfsee	Stadion	Chinese	Bahndamm	6-S-Platte	Chinese	Stadion	Wendeh.	Uhlenhorst	Stadion	Wolfsee	Bahndamm	Chinese
EINHEITEN	Wolfsee 3 x 3km	Stadion 6-8 x 1000 m 6-8x	Regattabahn 4 x 2km	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	Intens. DL Wald 2 x 20min	AB-Läufe Masurenallee 6-8 x 1000 m	Intervallläufe 3 x 600 m 3 x 800 m im Wechsel	Eintrachtr. 4 x 2km	Hügel 5 x 1000m	2 x kl. Pyramide 200m-400m- 600m-800m 600m-400m..	Wolfsee 3 x 3km	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	Regattabahn 2 x 5km
TEMPOLIMIT	MRT -15"	10er RT-5"	10er RT		MRT	MRT -10"	Intensität gleich	10er RT -10"		10er RT+/-5"	MRT -15"		10er RT
PULSFREQUENZ %	85	85-91	88	85	80	A=83 B=87	88-90	90	90	92 90 88 88 90	85	85	88
Peter Heinrich													
Inga Bellwinkel													
Marcus Kintzel													

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

HERBSTTRAININGS - PLAN

- _ Vorbereitung für 10km, Halbmarathon bis maximal Marathonwettkampf
- _ Verbesserung der Grundschnelligkeit
- _ kürzere Tempoeinheiten mit kurzen Pausen



Köln Marathon **07.10.2018**
Berlin Marathon **16.09.2018**
Teutolauf **20.10.2018**
Remscheider Röntgenlauf **28.10.2018**
Bottroper Herbstwaldlauf **04.11.2018**

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