

Tempotraining vom 07.04.2020 bis 30.06.2020

Einlaufen 3 km
Auslaufen 3-5 km

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

| 01.01.2020 | 07.04.2020 42 | 14.04.2020 20 | 21.04.2020 45 | 28.04.2020 10 | 05.05.2020 43 | 12.05.2020 47 | 19.05.2020 19 | 26.05.2020 12 | 02.06.2020 28 | 09.06.2020 21 | 16.06.2020 24 | 23.06.2020 37 | 30.06.2020 11 |
|----------------|--------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|--|--------------------|---|------------------|---------------------|---------------------------|------------------|--------------------|
| KOORDINATION | Wald | Yachthafen | Wald | Yachthafen | Wald | Chinese | Uhlenhorst | Chinese | Stadion | Steinbruch | Ganghofer | Stadion | Chinese |
| EINHEITEN | Ho Ch Ming von allen Seiten | Hügel 4-6x ca. 600 m mit Aussicht | 10 km Tempodauerl. 1 x 10 km 1x | Pferdewege 6x1200 m = 6 x 6 min | 800 m Interv. Wald 5x800m Trabpause | Intervallläufe Wald/Regatta 6-8 x 1000 m | Hügel 5 x 1000m | Crescendo 60 min Steigerung -10s | 600m 8-10x | Steinbruch 6x-8x | Ganghofer 1800 m 3x | 400 m 8-10x | Fahrten- spiele |
| TEMPOLIMIT | 10 RT | | | | 10 RT | MRT -10" | | 10er RT | 10er RT-10s | | | 10er RT-5" | |
| PULSFREQUENZ % | 85-91 | 88 | 85-90 | 90 | 85-91 | 83-87 | 90 | 88 | 90 | 80-90 | 90 | | 75-85 |
| Gruppe 0 | | | | | | | | | | | | | |
| Gruppe 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Gruppe 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Gruppe 3 | | | | | | | | | | | | | |

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

05.04.2020
29.04.2020
29.04.2020
07.06.2020

Herrmanns-Lauf **29.04.2020**

Leider fallen alle diese Läufe wegen der Corona-Pandemie aus.
Alleine trainieren geht aber trotzdem, auch wenn es ohne Ziel schwerer fällt.

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 |