

Tempotraining vom 02.01.2018 bis 27.03.2018

Einlaufen 3 km
Auslaufen 3-5 km




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

STAND : 01.01.2018	02.01.2018 17	09.01.2018 37	16.01.2018 31	23.01.2018 7	30.01.2018 16	06.02.2018 18	13.02.2018 32	20.02.2018 14	27.02.2018 16	06.03.2018 18	13.03.2018 30	20.03.2018 1	27.03.2018 17
KOORDINATION	Wolfsee	Stadion	Stadion	Chinese	Chinese	Bahndamm	Stadion	Wendeh.	Chinese	Bahndamm	Stadion	Chinese	Wolfsee
EINHEITEN	Wolfsee 3 x 3km	400 m 8-10x	2 x kl. Pyramide 200m-400m- 600m-800m 600m-400m..	AB-Läufe Masurenallee 6-8 x 1000 m	Regattabahn 2 x 5km	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	1 x gr. Pyramide 400m-600m- 800m-1000m- 1200m-1000m	Eintrachtr. 4 x 2km	Regattabahn 2 x 5km	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	Olympische Leiter 3000m-1500m- 1000m-800m- 400m	Intens. DL Regattabahn 1 x 40min	Wolfsee 3 x 3km
TEMPOLIMIT	MRT -15"	10er RT-5"	10er RT+/-5"	MRT -10"	10er RT		10er RT+/-5"	10er RT -10"	10er RT		10er RT	MRT -10"	MRT -15"
PULSFREQUENZ %	85		92 90 88 88 90	A=83 B=87	88	85	92 90 88 88 90	90	88	85	85-90	83	85
Peter Heinrich													
Inga Bellwinkel													
Marcus Kintzel													

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

03.02.2018
03.03.2018
24.03.2018

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