

Trainingsplan bis

30.01.2019

Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Alternative für Marathonvorbereitung
31.10.2018	Fahrtspiel	15 km	am Neckar	-
07.11.2018	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	8 x 400, 200 Pause	Stadion	4 x 1000 in GA1/2, 400 Pause
14.11.2018	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	Pyramide 800,1200,1600	Stadion	-
21.11.2018	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
28.11.2018	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2/WSA	6 x 400, 6 Min Pause	Stadion	3 x 2000 in GA1/2, 400 Pause
05.12.2018	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	4 x 1000, 5 Min Pause	Stadion	-
12.12.2018	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
19.12.2018	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	10 x 400, 200 Pause	Stadion	5 x 800, 400 Pause
26.12.2018	Weihnachtslauf	10-12 km	am Neckar	-
02.01.2019	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	6 x 1000, 400 Pause	Stadion	3 x 2000 in MT, 400 Pause
09.01.2019	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
16.01.2019	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2/WSA	3 x 1000, 6 Minuten Pause	Stadion	4 x 1000 in GA2, 400 Pause
23.01.2019	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	8 x 1000, 400 Pause	Stadion	4 x 2000 in GA1/2, 400 Pause
30.01.2019	Lockerer Fahrtspiel	15 km	am Neckar	-

Pulsbereiche/Tempo

GA 1	65-80%
GA 1/2	80-85%
GA 2	85-95%
WSA	95-100%
MT	Marathontempo

Borg Skala (subjektive Anstrengung)

GA1	leicht bis Moderat
GA1/2	etwas stärker bis stark
GA2	stark bis sehr stark
WSA	sehr stark bis maximal