

# Liga Trainingsplan bis

# 28.04.2021



Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Sonstiges Wochenprogramm
03.02.2021	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	7x2 Minuten Tempo, 2 Minuten Erholung	Bahn	4x3 Minuten Tempo, 2Minuten Erholung
10.02.2021	Lauf-ABC; int. Lauf in WSA	5k Test	Bahn	-
17.02.2021	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	6 x 800, 400 Pause	Bahn	3x4 Minuten Tempo, 2Minuten Erholung
24.02.2021	Fahrtspiel ext.	10-12 km	am Neckar	-
03.03.2021	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	400 - 600 - 400 - 500 - 400 - 300 - 200	Bahn	4k Tempodauerlauf (unterer GA1/2-Bereich)
10.03.2021	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	10 x 400, 2 Min Pause	Bahn	
17.03.2021	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	6 x 600, 400 Pause	Bahn	5k Tempodauerlauf (unterer GA1/2-Bereich)
24.03.2021	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	
31.03.2021	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	10 x 300, 3 Min Pause	Bahn	6k Tempodauerlauf (unterer GA1/2-Bereich)
07.04.2021	Lauf-ABC;int. Intervalle in 10K Renntempo	2 x Leiter: 800m - 400m - 200m - 1000m (Pause: 400,200,200; 3 Minuten)	Bahn	
14.04.2021	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	15 x 200, 3 Minuten Pause	Bahn	6k Tempodauerlauf (unterer GA1/2-Bereich)
21.04.2021	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	
28.04.2021	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA2	6 x 800, 400 Pause	Bahn	6k Tempodauerlauf (unterer GA1/2-Bereich)

### 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