

Bahntraining - Trainingsplan bis

02.10.2024



Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Marathonvorbereitung
05.06.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	5x400, 5x200, 1x1000	Bahn	-
12.06.2024	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
19.06.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	6 x 1000, 400 Pause	Bahn	-
26.06.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	4 x 400 - 4 x 200 - 4 x 400; 2 Min Pause	Bahn	-
03.07.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	Pyramide 200, 400, 600, 800, 800	Bahn	-
10.07.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	3 x 4 x 300, 2/5 Min Pause	Bahn	-
17.07.2024	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
24.07.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	5 x 1200, 400 Pause	Bahn	-
31.07.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	10 x 400, 200 Pause	Bahn	-
07.08.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	9 x 600, 200 Pause	Bahn	7 x 1000 in GA1/2, 400 Pause
14.08.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	2x 200-400-800-1000, 2Min Pause	Bahn	3-4 x 2000 in MT, 400 Pause
21.08.2024	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
28.08.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	5 x1000, 400 Pause	Bahn	5 x 1000 in GA2, 400 Pause
04.09.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	15 x 250, 2 Min Pause	Bahn	1000-2000-1000-2000-1000 in MT, 400 Pause
11.09.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	Pyramide 200, 400, 600, 800, 1000	Bahn	4-5 x 2000 in MT, 400 Pause
18.09.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	8 x1000, 400 Pause	Bahn	6 x 1200 in GA1/2, 400 Pause
25.09.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	10 x 400, 200 Pause	Bahn	3-4 x 3000 MT, 400 Pause
02.10.2024	Fahrtspiel	10-12 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