

# Bahntraining - Trainingsplan bis

05.06.2024



Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Marathonvorbereitung
07.02.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	5 x 800, 200 Pause	Bahn	5 x 1200 in MT, 400 Pause
14.02.2024	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
21.02.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	6 x 1000, 400 Pause	Bahn	7 x 1000 in GA1/2, 400 Pause
28.02.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	4 x 200 - 2 x 800 - 4 x 200; 2 Min Pause	Bahn	3-4 x 2000 in MT, 400 Pause
06.03.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	Pyramide 200, 400, 600, 800, 800	Bahn	4 x 1000 in GA2, 400 Pause
13.03.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	3 x 4 x 300, 2 Min Pause, 5 Minuten	Bahn	1000-2000-1000-2000-1000 in MT, 400 Pause
20.03.2024	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
27.03.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	5 x 1200, 400 Pause	Bahn	4-5 x 2000 in MT, 400 Pause
03.04.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	8 x 400, 200 Pause	Bahn	6 x 1200 in GA1/2, 400 Pause
10.04.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	9 x 600, 200 Pause	Bahn	3-4 x 3000 MT, 400 Pause
17.04.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	2 x 4 x 200-400, 200 Pause	Bahn	2-3 x 5000 MT, 600 Pause
24.04.2024	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
01.05.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	5 x 1000, 400 Pause	Bahn	-
08.05.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	15 x 250, 2 Min Pause	Bahn	-
15.05.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	Pyramide 200, 400, 600, 800, 1000	Bahn	-
22.05.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	8 x 1000, 400 Pause	Bahn	-
29.05.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	10 x 400, 200 Pause	Bahn	-
05.06.2024	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