

# Bahntraining - Trainingsplan bis

29.01.2025



Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Marathonvorbereitung
02.10.2024	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
09.10.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	5 x 1000, 400 Pause	Bahn	-
16.10.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	10 x 400, 200 Pause	Bahn	-
23.10.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	Pyramide 200, 400, 600, 800, 800	Bahn	-
30.10.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	6 x 1000, 400 Pause	Bahn	-
06.11.2024	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
13.11.2024	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	5 x 1200, 400 Pause	Bahn	-
20.11.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	8x 500, 200 Pause	Bahn	-
27.11.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	7 x 600, 200 Pause	Bahn	-
04.12.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	3 x 2x 400, 1000; 200, 400 Pause	Bahn	-
11.12.2024	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
18.12.2024	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	7 x 800, 400 Pause	Bahn	-
25.12.2024	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	12 x 300, 2 Min Pause	Bahn	-
01.01.2025	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	Pyramide 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800	Bahn	-
08.01.2025	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	7 x1000, 400 Pause	Bahn	-
15.01.2025	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
22.01.2025	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	5 x 1000, 400 Pause	am Neckar	-
29.01.2025	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	10 x 600, 400 Pause	am Neckar	3 x2000, 400 Pause

**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