

Bahntraining - Trainingsplan bis

02.07.2025



Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Marathonvorb.
19.02.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	2 x 4 x 200-400, 200 P.	Bahn	6 x 1200 in MT, 400 P.
26.02.2025	Lauf-Koordination; int. Interv. in GA2	5 x 1000, 400 P.	Bahn	3-4 x 2000 in MT, 400 P.
05.03.2025	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
12.03.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	4 x 200 - 2 x 800 - 4 x 200; 2 Min P.	Bahn	2x 3000 in MT, 400 P.
19.03.2025	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	6 x 1000, 400 P.	Bahn	1000-2000-1000-2000-1000 in MT, 400 P.
26.03.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	Pyramide 200, 400, 600, 800, 800	Bahn	2x 4000 in MT, 400 P.
02.04.2025	Lauf-Koordination; int. Interv. in GA2	3 x 4 x 300, 2 Min P., 5 Min SerienP.	Bahn	3-4 x 3000 MT, 400 P.
09.04.2025	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
16.04.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	10 x 400, 200 P.	Bahn	-
23.04.2025	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	800 - 1200 - 800 - 1000 - 800 - 600 - 400	Bahn	-
30.04.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	10 x 400, 200 P.	Bahn	-
07.05.2025	Lauf-Koordination; int. Interv. in GA2	7 x 800, 400 P.	Bahn	-
14.05.2025	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
21.05.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	15 x 250, 2 Min P.	Bahn	-
28.05.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	10 x 600, 200 Min P.	Bahn	-
04.06.2025	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	Pyramide 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800	Bahn	-
11.06.2025	Lauf-Koordination; ext. Interv. in GA1/2	7 x1000, 400 P.	Bahn	-
18.06.2025	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
25.06.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	16 x 200, 2 Min P.	am Neckar	-
02.07.2025	Lauf-ABC;ext. Interv. in GA1/2	5 x1200, 400 P.	am Neckar	-

Pulsbereiche/Tempo

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

Borg Skala (subjekt. Anstrengung)

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

