

Trainingsplan für mittlere Läuferinnen 2010



1. Trainingswoche – KW 36:

Extensives Intervalltraining

10' GAT1 einlaufen - 5x4' GAT3; Pause = 3' - 10' GAT1 - auslaufen

2. Trainingswoche – KW 37:

Wechseltempotraining

60' Wechseltempo: Wechsel je 10' GAT1 und je 10' GAT2

3. Trainingswoche – KW 38:

Fahrtspiel

10' GAT1 einlaufen - 2'-3'-4'-3'-2' GAT3, Pause = 2' - 10' GAT1 - auslaufen

4. Trainingswoche – KW 39:

Intensives Intervalltraining

10' GAT1 einlaufen - 10x400 GAT3; Pause = 2' - 10' GAT1 - auslaufen

5. Trainingswoche – KW 40:

Extensives Intervalltraining

10' GAT1 einlaufen - 7x3' GAT3; Pause = 3' - 10' GAT1 - auslaufen

6. Trainingswoche – KW 41:

Fahrtspiel

10' GAT1 einlaufen - 2'-3'-6'-4'-2' GAT3, Pause = 4' - 10' GAT1 - auslaufen

7. Trainingswoche – KW 42:

Extensives Intervalltraining

10' GAT1 einlaufen - 6x2,30 GAT3; Pause = 2' - 10' GAT1 - auslaufen

8. Trainingswoche – KW 43:

Intensives Intervalltraining

10' GAT1 einlaufen - 6x800 GAT3; Pause = 2,30' - 10' GAT1 - auslaufen

9. Trainingswoche – KW 44:

Wechseltempo

15' GAT1, 10' GAT2, 5' GAT1, 10' GAT2, 5' GAT1