



Trainingsplan für langsame Läuferinnen 2010

1. Trainingswoche - KW 36:

Extensives Intervalltraining

15' GAT1 einlaufen - 5 x 3' GAT3, Pause = 3' - 10' GAT1' auslaufen

2. Trainingswoche - KW 37:

Wechseltempotraining

50' Wechseltempo: Wechsel je 8' GAT1 und je 8' GAT2

3. Trainingswoche - KW 38:

Fahrtspiel

15' GAT1 einlaufen - 1'-2'-3'-4'-3'-1' GAT3, Pause = 2' - 10' GAT1 auslaufen

4. Trainingswoche - KW 39:

Extensives Intervalltraining

15' GAT1 einlaufen - 7 x 2' GAT3, Pause = 3' - 10' GAT1 auslaufen

5. Trainingswoche - KW 40:

Wechseltempotraining

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

6. Trainingswoche - KW 41:

Fahrtspiel

15' GAT1 einlaufen - 2'-3'-5'-4'-2' GAT3, Pause = 3' - 10' GAT1' auslaufen

7. Trainingswoche - KW 42::

Extensives Intervalltraining

15' GAT1 einlaufen - 6 x 2' GAT3, Pause = 2' - 10' GAT1' auslaufen

8. Trainingswoche - KW 43:

Wechseltempotraining

50' kontinuierlicher Dauerlauf von GAT1 bis GAT3 kontinuierlich gesteigert

9. Trainingswoche - KW 44:

Fahrtspiel

15' GAT1 einlaufen - 5 x 400m GAT3, Pause = 2' - 10' GAT1' auslaufen