

# Trainingsplan für den Zeitraum 03.08. bis 27.09.2020

Stand: 01.08.2020

| WT    | Datum  | Inhalt          | km          |
|-------|--------|-----------------|-------------|
| Mo    | 03.08. |                 |             |
| Di    | 04.08. | GA 1            | 12,0        |
| Mi    | 05.08. |                 |             |
| Do    | 06.08. | TWDL            | 14,0        |
| Fr    | 07.08. |                 |             |
| Sa    | 08.08. | LDL             | 20,0        |
| So    | 09.08. |                 |             |
| KW 32 |        |                 | <b>46,0</b> |
| Mo    | 10.08. |                 |             |
| Di    | 11.08. | GA 1            | 10,0        |
| Mi    | 12.08. |                 |             |
| Do    | 13.08. | TDL             | 14,0        |
| Fr    | 14.08. |                 |             |
| Sa    | 15.08. | LDL mit 3 km EB | 22,0        |
| So    | 16.08. |                 |             |
| KW 33 |        |                 | <b>46,0</b> |
| Mo    | 17.08. |                 |             |
| Di    | 18.08. | GA 1            | 12,0        |
| Mi    | 19.08. |                 |             |
| Do    | 20.08. | TL              | 12,0        |
| Fr    | 21.08. |                 |             |
| Sa    | 22.08. | LDL mit 4 km EB | 24,0        |
| So    | 23.08. | Reg             | 10,0        |
| KW 34 |        |                 | <b>58,0</b> |
| Mo    | 24.08. |                 |             |
| Di    | 25.08. | GA 1            | 10,0        |
| Mi    | 26.08. |                 |             |
| Do    | 27.08. | TL              | 10,0        |
| Fr    | 28.08. |                 |             |
| Sa    | 29.08. | LDL             | 18,0        |
| So    | 30.08. |                 |             |
| KW 35 |        |                 | <b>38,0</b> |

| WT    | Datum  | Inhalt   | km          |
|-------|--------|--|-------------|
| Mo    | 31.08. |  |             |
| Di    | 01.09. | GA 1   | 10,0        |
| Mi    | 02.09. |  |             |
| Do    | 03.09. | TL   | 10,0        |
| Fr    | 04.09. |  |             |
| Sa    | 05.09. | MDL  | 21,0        |
| So    | 06.09. | Reg  | 5,0         |
| KW 36 |        |  | <b>46,0</b> |
| Mo    | 07.09. |  |             |
| Di    | 08.09. | GA 1   | 12,0        |
| Mi    | 09.09. |  |             |
| Do    | 10.09. | FS   | 10,0        |
| Fr    | 11.09. |  |             |
| Sa    | 12.09. | LDL mit 4 km EB                                | 23,0        |
| So    | 13.09. |  |             |
| KW 37 |        |  | <b>45,0</b> |
| Mo    | 14.09. |  |             |
| Di    | 15.09. | GA 1   | 10,0        |
| Mi    | 16.09. |  |             |
| Do    | 17.09. | TDL  | 14,0        |
| Fr    | 18.09. |  |             |
| Sa    | 19.09. | LDL mit 5 km EB                                | 21,0        |
| So    | 20.09. |  |             |
| KW 38 |        |  | <b>45,0</b> |
| Mo    | 21.09. |  |             |
| Di    | 22.09. | GA 1   | 12,0        |
| Mi    | 23.09. |  |             |
| Do    | 24.09. | TL   | 12,0        |
| Fr    | 25.09. |  |             |
| Sa    | 26.09. | LDL mit EB                                     | 25,0        |
| So    | 27.09. | Hier wäre der Berlin Marathon gewesen. Traurig |             |
| KW 39 |        |  | <b>49,0</b> |

|      |  |
|------|--|
| LDL  | langer, lockerer Dauerlauf (auch GA 1 oder Grundlagenausdauer)                 |
| MDL  | mittlerer Dauerlauf (auch GA 2 oder extensiver Dauerlauf)                      |
| TWDL | Tempowechseldauerlauf  |
| TDL  | Tempodauerlauf (auch Schwellentraining, Läufe an der anaeroben Schwelle)       |
| FS   | Fahrtspiel (intensive Belastungsabschnitte innerhalb eines ruhigen Dauerlaufs) |
| TL   | Tempoläufe (Bahntraining, Intervalltraining)                                   |

|              |   |
|--------------|---|
| Reg          | regenerativer, sehr ruhiger Lauf          |
| SL           | Steigerungslauf                           |
| MRT / HMRT   | Marathonrenntempo / Halbmarathonrenntempo |
| EL / AL      | Einlaufen / Auslaufen                     |
| TP / GP / SP | Trabpause / Gehpause / Serienpause        |
| EB           | Endbeschleunigung auf Marathonrenntempo   |