

Trainingsplan für den Zeitraum 30.12.2019 bis 26.01.2020

Stand: 29.12.2019

WT	Datum	Inhalt	km (HM)	km (M)
Mo	30.12.			
Di	31.12.	WK Silvesterlauf	10,0	10,0
Mi	01.01.			
Do	02.01.	FS	10,0	10,0
Fr	03.01.			
Sa	04.01.	LDL	16,0	21,0
So	05.01.	WK (Winterlaufserie)	10,0	10,0
kw 1			46,0	51,0
Mo	06.01.			
Di	07.01.	LDL	12,0	12,0
Mi	08.01.			
Do	09.01.	FS	10,0	10,0
Fr	10.01.			
Sa	11.01.	LDL	18,0	23,0
So	12.01.	WK (Winterlaufserie)	15,0	15,0
KW 2			55,0	60,0
Mo	13.01.			
Di	14.01.	MDL	12,0	12,0
Mi	15.01.			
Do	16.01.	TL	13,0	13,0
Fr	17.01.			
Sa	18.01.	LDL	20,0	20,0
So	19.01.			
KW 3			45,0	45,0
Mo	20.01.			
Di	21.01.	LDL		10,0
Mi	22.01.			
Do	23.01.	FS	10,0	10,0
Fr	24.01.			
Sa	25.01.	LDL	18,0	24,0
So	26.01.	WK (Winterlaufserie)	21,0	21,0
KW 4			49,0	65,0

WT	Datum	Inhalt	km (HM)	km (M)
Mo	27.01.			
Di	28.01.	MDL	10,0	10,0
Mi	29.01.			
Do	30.01.	TL	13,0	13,0
Fr	31.01.			
Sa	01.02.	LDL mit EB	18,0	24,0
So	02.02.			
KW 5			41,0	47,0
Mo	03.02.			
Di	04.02.	TWDL	10,0	10,0
Mi	05.02.			
Do	06.02.	TL	10,0	10,0
Fr	07.02.			
Sa	08.02.	LDL mit EB	16,0	26,0
So	09.02.	Reg	10,0	10,0
KW 6			46,0	56,0
Mo	10.02.			
Di	11.02.	TWDL	10,0	15,0
Mi	12.02.			
Do	13.02.	TL	12,0	12,0
Fr	14.02.			
Sa	15.02.	LDL mit EB	20,0	30,0
So	16.02.			
KW 7			42,0	57,0
Mo	17.02.	LDL		10,0
Di	18.02.	TWDL	10,0	10,0
Mi	19.02.			
Do	20.02.	TL	10,0	10,0
Fr	21.02.			
Sa	22.02.	LDL	18,0	25,0
So	23.02.	Reg	10,0	10,0
KW 8			48,0	65,0

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