

# Trainingsplan für den Zeitraum 08.06. bis 02.08.2020

Stand: 07.06.2020

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	08.06.		
Di	09.06.	GA 1	10,0
Mi	10.06.		
Do	11.06.	Teufelsberg und Hügelsprints	12,0
Fr	12.06.		
Sa	13.06.	LDL	18,0
So	14.06.		
KW 24			<b>40,0</b>
Mo	15.06.		
Di	16.06.	GA 1	10,0
Mi	17.06.		
Do	18.06.	TL	12,0
Fr	19.06.		
Sa	20.06.	LDL	19,0
So	21.06.		
KW 25			<b>41,0</b>
Mo	22.06.		
Di	23.06.	GA 1	10,0
Mi	24.06.		
Do	25.06.	TL	12,0
Fr	26.06.		
Sa	27.06.	LDL	17,0
So	28.06.		
KW 26			<b>39,0</b>
Mo	29.06.		
Di	30.06.		
Mi	01.07.		
Do	02.07.	3 km Trainingswettkampf (Teufelsseechaussee)	10,0
Fr	03.07.		
Sa	04.07.	LDL	21,0
So	05.07.		
KW 27			<b>31,0</b>

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	06.07.		
Di	07.07.	GA 1	10,0
Mi	08.07.		
Do	09.07.	TL	12,0
Fr	10.07.		
Sa	11.07.	LDL mit EB	23,0
So	12.07.		
KW 28			<b>45,0</b>
Mo	13.07.		
Di	14.07.	GA 1	10,0
Mi	15.07.		
Do	16.07.	TDL	13,0
Fr	17.07.		
Sa	18.07.	LDL mit EB	23,0
So	19.07.		
KW 29			<b>46,0</b>
Mo	20.07.		
Di	21.07.	TWDL	10,0
Mi	22.07.		
Do	23.07.	10 km Trainingswettkampf (Krone)	15,0
Fr	24.07.		
Sa	25.07.	LDL	20,0
So	26.07.	Reg	8,0
KW 30			<b>53,0</b>
Mo	27.07.		
Di	28.07.		
Mi	29.07.		
Do	30.07.	TL	12,0
Fr	31.07.		
Sa	01.08.	LDL mit EB	25,0
So	02.08.	Reg	8,0
KW 31			<b>45,0</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