

Trainingsplan für den Zeitraum 24.02. bis 05.04.2020

Stand: 22.02.2020

WT	Datum	Inhalt	km (HM)	km (M)
Mo	24.02.			
Di	25.02.	MDL	10,0	15,0
Mi	26.02.			
Do	27.02.	TL	12,0	12,0
Fr	28.02.	GA 1	10,0	10,0
Sa	29.02.	LDL mit EB	20,0	30,0
So	01.03.			
KW 9			52,0	67,0
Mo	02.03.			
Di	03.03.	GA 1	10,0	10,0
Mi	04.03.			
Do	05.03.	TL (5 km auf der Bahn)	10,0	10,0
Fr	06.03.	Reg	10,0	10,0
Sa	07.03.	LDL mit EB	20,0	30,0
So	08.03.			
KW 10			50,0	60,0
Mo	09.03.			
Di	10.03.	MDL	10,0	15,0
Mi	11.03.			
Do	12.03.	TL	12,0	12,0
Fr	13.03.			
Sa	14.03.	GA 1	15,0	15,0
So	15.03.	WK Lauf der Sympathie	10,0	10,0
KW 11			47,0	52,0
Mo	16.03.			
Di	17.03.	GA 1	10,0	10,0
Mi	18.03.			
Do	19.03.	FS	12,0	12,0
Fr	20.03.	GA 1	10,0	
Sa	21.03.	LDL mit EB	20,0	25,0
So	22.03.			
KW 12			52,0	47,0

WT	Datum	Inhalt	km (HM)	km (M)
Mo	23.03.			
Di	24.03.	GA 1	10,0	10,0
Mi	25.03.			
Do	26.03.	TL	10,0	10,0
Fr	27.03.			
Sa	28.03.	LDL	16,0	16,0
So	29.03.			
KW 13			36,0	36,0
Mo	30.03.			
Di	31.03.			10,0
Mi	01.04.			
Do	02.04.	FS	12,0	12,0
Fr	03.04.			
Sa	04.04.			
So	05.04.	Generali Berliner Halbmarathon	21,1	21,1
KW 14			33,1	43,1
Mo	06.04.	Ende der Wintersaison		
Di	07.04.			
Mi	08.04.			
Do	09.04.			
Fr	10.04.			
Sa	11.04.			
So	12.04.			
KW 15			0,0	0,0
Mo	13.04.			
Di	14.04.			
Mi	15.04.			
Do	16.04.	Trainingsstart Sommersaison		
Fr	17.04.			
Sa	18.04.			
So	19.04.			
KW 16			0,0	0,0

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