

Trainingsplan LAC Langenhagen

➔ Ziel: 23.06.2023: Mittsommernachtslauf 21,1km– 1 -

Teile die drei Trainingseinheiten so auf, dass es für Dich gut passt.
Nach einer intensiven oder langen Einheit plane bitte einen Ruhetag ein.

IV: Intervalle: Im Wettkampftempo (WT) oder 10Sekunden schneller laufen
 EL/AL Einlaufen/Auslaufen: mind. 60-90 Sekunden -langsamer WT
 LaDL langsamer Dauerlauf: mind. 50-70 Sekunden langsamer WT
 LoDL lockerer Dauerlauf: mind. 30-50 Sekunden über WT
 LDL langer Dauerlauf, 60-90 Sekunden über WT

Wettkampftempo: 6:24min (2h15) 7:06min (2h30)

Woche 1: 17.04.2023	Training	Umfang (28)
Dienstag	4-6x800m Intervall	6km
Donnerstag	5xMüllberg	10km
Freitag	Ruhe	
Wochenende	12km LaDL	12km
Woche 2: 24.04.2023	Training	Umfang (39)
Dienstag	10min EL: Steigerung 8*20sec/45sec	5km
Donnerstag	10km LaDL	10km
Freitag	10km loDL	10km
Wochenende (Harzquer)	14km LaDL (26km wandern)	14km
Woche 3: 01.05.2023	Training	Umfang (41)
Dienstag	1-2-2-1 Fahrtspiel	9km
Donnerstag	10min EL: Steigerung 12*20sec/45sec	6km
Freitag	10km LaDL	10km
Wochenende (Megamarsch)	15km LaDL (50km wandern)	15km
Woche 4: 08.05.2023	Training	Umfang (29)
Dienstag	Crescendo: 5min/45min/5min/5min	10km
Donnerstag	8km loDL	8km
Freitag	Ruhe	
Wochenende	10km Wettkampf (Burgwedel)	11km
Woche 5: 15.05.2023	Training	Umfang (38)
Dienstag	7*400m Intervalle	6km
Donnerstag	12km LaDL	12km
Freitag	5km loDL	5km
Wochenende	15km LaDL	15km
Woche 6: 22.05.2023	Training	Umfang (41)
Dienstag	800-1000-1200-1000-800	8km
Donnerstag	6km Wettkampftempo	7km
Freitag	8km loDL	8km
Wochenende	18km LaDL	18km
Woche 7 29.05.2023	Training	Umfang (49)
Dienstag	6x800m Intervall	8km
Donnerstag	8km Wettkampftempo	9km
Freitag	12km loDL	12km
Wochenende	20km LaDL	20km
Woche 8 05.06.2023	Training	Umfang (28)
Dienstag	5*1.000m Intervall oder 5xMüllberg	8km
Donnerstag	8km LaDL	8km
Freitag	Ruhe	-
Wochenende	10km Wettkampf (Wennigsen)	12km
Woche 9 12.06.2023	Training	Umfang (16)
Dienstag	10min EL: Steigerung 12*20sec/45sec	6km
Donnerstag	5km Wettkampftempo	6km
Freitag	Ruhe	-
Samstag	5*400m Intervall	4km
Woche 10 19.06.2023	Training	Umfang (30)
Dienstag	4km Wettkampftempo	5km
Mittwoch	4km loDL	4km
Freitag	21,1km Mittsommernachtslauf	21,1km