

Bahntraining für Alle

Trainingsplan April - Juni 2019

Ablauf

- 1.) 2km gemeinsam Warmlaufen
- 2.) Fußarbeit/Lauf-ABC nach Traineranweisung
- 3.) 2 Runden Einlaufen mit 3 - 4 Steigerungen
- 4.) Belastungseinheiten / Trabpause auch wirklich langsam laufen
- 5.) 2 Runden auslaufen

Tag	Tempoeinheit	Trabpause	Tempo
02.04	10 x 600m	200m	10RT
09.04	3 x 3.000m	600m	MT
16.04	6 x 1.200m	400m	HMT
23.04	10 x 700m	100m	MT
30.04	16 x 200m	100-200m/ 1Min Pause	ca: 10 Sec. schneller als 10RT Bsp.: 10RT 5:20 => 5:10
07.05	8 x 800m	400m	10RT
14.05	4 x 1.600m	400m	HMT
21.05	4 x 1.000m	800m	HMT (Tempodisziplin; Tempo für Stgt.Lauf "einschleifen")
28.05	10 Runden Fahrtspiel (300m schneller & 100m traben im Wechsel)		"Entspannung" nach dem Stgt. Lauf (Tempo nach persönlichem Empfinden, aber nicht zu schnell, da Regeneration im Vordergrund steht)
04.06	12 x 400m	200m	ca. 10 Sec. schneller als 10RT Bsp.: 10RT 5:20 => 5:10
11.06	8 x 800m	400m	10RT
18.06	Pyramidenlauf: 200m/400m/600m/800m/ 600m/400m/200m	200m	5RT oder 10 Sek. Schneller als 10RT
25.06	4 x (200m 10 Sek. schneller / 800m HMT / 200m 10 Sek. schneller)	400m	10RT