

Bahntraining für Alle

Trainingsplan Oktober - Dezember 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
01.10	6 x 1.000m	400m	10RT
08.10	10 x 700m	100m	HMT
15.10	4 x (200m 10 Sek. schneller / 800m HMT / 200m 10 Sek. schneller)	400m	HMT
22.10	Pyramidenlauf: 600m/1.000m/1.400m/ 1.000m/600m	400m	10RT
29.10	5 x 1.000m	400m	10RT
05.11	10 x 400m	200m	5RT
12.11	2.000m / 1.600m / 1.200m / 800m / 400m	400m	HMT / 10 Sek. Unter HMT / 10 RT / 2 x 5RT bzw. 10 Sek. unter 10RT
19.11	10 x 700m	100m	HMT (Tempo für Tübinger Nikolauslauf einschleifen)
26.11	5 x 1000m als Verfolgungslauf; gestartet wird nach dem jeweiligen Leistungsvermögen; alle Läufer sollten gleichzeitig das Ziel erreichen.	1 Runde Erholungspausen	Wichtig ist Tempodisziplin. Gleichmäßiges Laufen. Die Vorderleute wirklich erst im Ziel einholen!
03.12	Cresendo: 5 x 800m	ohne Pause	10 Sek. über HMT / HMT / zwischen HMT und 10RT / 10RT / 10 Sek. Über HMT (Bsp.: 5:10 / 5:00 / 4:50 / 4:40 / 5:10)
10.12	Pyramidenlauf: 200m/400m/600m/800m/ 600m/400m/200m	200m	5RT oder 10 Sek. Schneller als 10RT
17.12	10 x 400m	200m	5RT