

Trainingsplan lange Läufe Frühjahr 2019

Datum	Treffpunkt / Strecke	Gruppe 1 (Tempo 6:00-6:30)	Gruppe 2 (Tempo 6:30-7:00)	Gruppe 3 (Tempo 7:00-7:45)
Samstag, 9.2.2019 9 Uhr	TF Feuerbach Vereinsheim Laufstrecke Richtung Leonberg	25 km	25 km	22 km
Samstag, 16.2.2019 9 Uhr	TF Feuerbach Vereinsheim Laufstrecke Richtung Leonberg	27 km	27 km	23 km
Samstag, 23.2.2019 9 Uhr	TF Feuerbach Vereinsheim Laufstrecke Richtung Leonberg	28 km	28 km	25 km
Samstag, 2.3.2019 9 Uhr	Treffpunkt Max-Eyth-See Parkplatz, Neckarlauf	30 km	30 km	27 km
Samstag, 9.3.2019 9 Uhr	Treffpunkt Max-Eyth-See Parkplatz, Neckarlauf	30 km	30 km	28 km
Samstag, 16.3.2019 8 Uhr	Neue Strecke: Treffpunkt TF Feuerbach Vereinsheim: "vom Heckengäu zum Strohgäu" zurück zum TFF Abfahrt U13 ab Sportpark Feuerbach um 8:15 Uhr, Umstieg in Feuerbach/Bahnhof S 6 Richtung Weil der Stadt um 8:24 Uhr	Tempo Gr.2 31 km	31 km	31 km
Freitag 15.03.2019 bis Sonntag, 17.03.2019	Alternativtraining zum langen Lauf am 16.03.2019: Laufintensivwochenende mit Michael Most Kosten: 40.- Euro inkl. 2x Frühstück, 1x Abendessen	MiMo	MiMo	MiMo
Samstag, 23.3.2019 9 Uhr	Treffpunkt TF Feuerbach flacher, regenerativer Lauf	25 km	25 km	23 km
Samstag, 30.3.2019 8 Uhr	Treffpunkt TF Feuerbach Vereinsheim: Lauf nach Marbach, zurück mit S-Bahn Eine trockene Jacke und Geld für die S-Bahn sollte für die Rückfahrt mitgenommen werden.	34 km	34 km	34 km
Samstag, 6.4.2019 8 Uhr	Treffpunkt TF Feuerbach Vereinsheim: Lauf von Weil der Stadt zurück zum TFF Abfahrt U13 ab Sportpark Feuerbach um 8:15 Uhr, Umstieg in Feuerbach/Bahnhof S 6 nach Weil der Stadt um 8:24 Uhr	30 km	30 km	30 km
Samstag, 13.4.2019 8:10 Uhr	Treffpunkt TF Feuerbach Vereinsheim: S-Bahn-Fahrt nach Bietigheim, Lauf an der Enz und Glerns entlang Abfahrt U6 ab Sportpark Feuerbach um 8:25 Uhr, Umstieg in Feuerbach/Bahnhof S 5 nach Bietigheim um 8:34 Uhr	32 km	32 km	32 km
Samstag, 20.4.2019 9 Uhr	Treffpunkt TF Feuerbach Vereinsheim flacher, regenerativer Lauf	20 km	20 km	20 km
Sonntag, 28.4.2019 9:30 Uhr	Hamburg Marathon 42,195 km	Run the BlueLine	Run the BlueLine	Run the BlueLine

Gruppe 1 (Tempo 6:00-6:30)
Gruppe 2 (Tempo 6:30-7:00)
Gruppe 3 (Tempo 7:00-7:45)