

## Bahntraining für Alle

### Trainingsplan August - September 2020

#### Ablauf

- 1.) 2km gemeinsam Warmlaufen
- 2.) Fußballarbeit/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
04.08	15 x 200m	1Min Pause	5RT bzw. 10 Sek. schneller als 10RT (Bsp.: 10RT 5:20 => 5:10)
11.08	6 x 600m	2 Min. Erholung (Gehen nicht Traben)	5RT bzw. 10 Sek. schneller als 10RT die letzten 200m etwas schneller
18.08	4 x 1.000m (800m 10RT / 200m 10 Sek. schneller)	400m	10 Sek. Schneller als 10RT
25.08	12 x 300m	1Min Pause	5RT bzw. 10 Sek. schneller als 10RT (Bsp.: 10RT 5:20 => 5:10)
01.09	7 x 600m	2 Min. Erholung (Gehen nicht Traben)	5RT bzw. 10 Sek. schneller als 10RT die letzten 200m etwas schneller
08.09	4 x (200m 10 Sek. schneller / 800m 10RT / 200m 10 Sek. schneller)	400m	10RT (Bsp.: 10RT 5:20 => 5:10)
15.09	10 x 400m	200m	5RT
22.09	6 x 700m	2 Min. Erholung (Gehen nicht Traben)	5RT bzw. 10 Sek. schneller als 10RT die letzten 100m etwas schneller
29.09	1.600m / 1.200m / 1.000m / 800m / 400m	400m	HMT / 10 Sek. schneller als HMT / 10 RT / 2 x 5RT bzw. 10 Sek. schneller als 10RT