

Trainingsplan für den Zeitraum 24.01. bis 20.03.2022

Stand: 23.01.2022

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	24.01.		
Di	25.01.	GA1 + 5 SL	10,0
Mi	26.01.		
Do	27.01.	DL mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	28.01.	fakultativ: Tempo und Stabi in der Halle	5,0
Sa	29.01.	ruhiger DL mit 5 SL am Ende	18,0
So	30.01.	<i>BSV Winterserie Halbmarathon</i>	
KW 4			45,0
Mo	31.01.		
Di	01.02.	Reg	8,0
Mi	02.02.		
Do	03.02.	TL	10,0
Fr	04.02.	fakultativ: Tempo und Stabi in der Halle	5,0
Sa	05.02.	LDL	25,0
So	06.02.		
KW 5			48,0
Mo	07.02.		
Di	08.02.	GA1 + 5 SL	12,0
Mi	09.02.		
Do	10.02.	DL mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	11.02.	fakultativ: Tempo und Stabi in der Halle	5,0
Sa	12.02.	LDL	18,0
So	13.02.		
KW 6			47,0
Mo	14.02.		
Di	15.02.	GA1 + SL	10,0
Mi	16.02.		
Do	17.02.	TL	10,0
Fr	18.02.	fakultativ: Tempo und Stabi in der Halle	5,0
Sa	19.02.	LDL mit 2 km EB	21,0
So	20.02.		
KW 7			46,0

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	21.02.		
Di	22.02.	GA12 + SL	12,0
Mi	23.02.		
Do	24.02.	Dauerlauf mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	25.02.	fakultativ: Tempo und Stabi in der Halle	5,0
Sa	26.02.	LDL mit 2 km EB	22,0
So	27.02.		
KW 8			51,0
Mo	28.02.		
Di	01.03.	MDL	8,0
Mi	02.03.		
Do	03.03.	TL	10,0
Fr	04.03.	fakultativ: Tempo und Stabi in der Halle	5,0
Sa	05.03.	LDL mit 3 km EB	20,0
So	06.03.		
KW 9			43,0
Mo	07.03.		
Di	08.03.	GA1 + SL	10,0
Mi	09.03.		
Do	10.03.	nach dem Einlaufen 5000 m auf der Bahn	10,0
Fr	11.03.	fakultativ: Tempo und Stabi in der Halle	5,0
Sa	12.03.	LDL mit 3 km EB	23,0
So	13.03.		
KW 10			48,0
Mo	14.03.		
Di	15.03.	GA1 + SL	10,0
Mi	16.03.		
Do	17.03.	TL	10,0
Fr	18.03.		
Sa	19.03.	LDL	18,0
So	20.03.	<i>Lauf der Sympathie Falkensee-Spandau</i>	12,0
KW 11			50,0

LDL	langer, lockerer Dauerlauf (auch GA 1 oder Grundlagenausdauer)
MDL	mittlerer Dauerlauf (auch GA 2 oder extensiver Dauerlauf)
TWDL	Tempowechseldauerlauf
TDL	Tempodauerlauf (auch Schwellentraining, Läufe an der anaeroben Schwelle)
FS	Fahrtspiel (intensive Belastungsabschnitte innerhalb eines ruhigen Dauerlaufs)
TL	Tempoläufe (Bahntraining, Intervalltraining)

Reg	regenerativer, sehr ruhiger Lauf
SL	Steigerungslauf
MRT / HMRT	Marathonrenntempo / Halbmarathonrenntempo
EL / AL	Einlaufen / Auslaufen
TP / GP / SP	Trabpause / Gehpause / Serienpause
EB	Endbeschleunigung auf Marathonrenntempo