

Trainingsplan für den Zeitraum 28.11.2022 bis 22.01.2023

Stand: 25.11.2022

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	28.11.	GA1 + 4 SL	12,0
Di	29.11.	Hallentraining	4,0
Mi	30.11.		
Do	01.12.	TL	11,0
Fr	02.12.		
Sa	03.12.	GA1	18,0
So	04.12.		
KW 48			45,0
Mo	05.12.	GA1 + 4 SL	10,0
Di	06.12.	Hallentraining	4,0
Mi	07.12.		
Do	08.12.	Tempotraining	10,0
Fr	09.12.	<i>Weihnachtsfeier der SCC-LA Mommsenstadion</i>	
Sa	10.12.	LDL	20,0
So	11.12.	<i>Plänterwaldlauf (10, 15 oder 20 km)</i>	
KW 49			44,0
Mo	12.12.	GA1 + 4 SL	10,0
Di	13.12.	Hallentraining	4,0
Mi	14.12.		
Do	15.12.	TL	11,0
Fr	16.12.		
Sa	17.12.	LDL	20,0
So	18.12.		
KW 50			45,0
Mo	19.12.	FS	8,0
Di	20.12.	Hallentraining	4,0
Mi	21.12.		
Do	22.12.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	23.12.		
Sa	24.12.	kein Training	
So	25.12.	<i>Gänsebratenverdauungslauf</i>	15,0
KW 51			39,0

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	26.12.	GA1	8,0
Di	27.12.	Training falls die Halle nicht geschlossen ist	
Mi	28.12.		
Do	29.12.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	10,0
Fr	30.12.		
Sa	31.12.	Sylvesterlauf	12,0
So	01.01.		
KW 52			30,0
Mo	02.01.	GA1 + SL	10,0
Di	03.01.	Hallentraining	4,0
Mi	04.01.		
Do	05.01.	TL	10,0
Fr	06.01.		
Sa	07.01.	LDL	18,0
So	08.01.	<i>BSV 92 Winterlaufserie (10 km)</i>	
KW 1			42,0
Mo	09.01.	GA1 + SL	10,0
Di	10.01.	Hallentraining	4,0
Mi	11.01.		
Do	12.01.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	13.01.		
Sa	14.01.	LDL	19,0
So	15.01.	<i>BSV 92 Winterlaufserie (15 km)</i>	
KW 2			45,0
Mo	16.01.	GA1 + SL	10,0
Di	17.01.	Hallentraining	4,0
Mi	18.01.		
Do	19.01.	TL	12,0
Fr	20.01.		
Sa	21.01.	LDL	21,0
So	22.01.		
KW 3			47,0

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