

Trainingsplan für den Zeitraum 23.01. bis 19.03.2023

Stand: 24.01.2023

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	23.01.	GA1+5 SL	10,0
Di	24.01.	Hallentraining	5,0
Mi	25.01.		
Do	26.01.	DL mit Tempoeinheiten	12,0
Fr	27.01.		
Sa	28.01.	ruhiger DL	18,0
So	29.01.	<i>BSV Winterserie Halbmareathon</i>	
KW 4			45,0
Mo	30.01.	Reg	8,0
Di	31.01.	Hallentraining	5,0
Mi	01.02.		
Do	02.02.	TL	10,0
Fr	03.02.		
Sa	04.02.	LDL	25,0
So	05.02.		
KW 5			48,0
Mo	06.02.	GA1 + 5 SL	10,0
Di	07.02.	Hallentraining	5,0
Mi	08.02.		
Do	09.02.	DL mit Tempoeinheiten	12,0
Fr	10.02.		
Sa	11.02.	LDL	18,0
So	12.02.		
KW 6			45,0
Mo	13.02.	GA1 + 5 SL	10,0
Di	14.02.	Hallentraining	5,0
Mi	15.02.		
Do	16.02.	TL	12,0
Fr	17.02.		
Sa	18.02.	LDL mit 2 km EB	21,0
So	19.02.		
KW 7			48,0

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	20.02.	GA1 + SL	12,0
Di	21.02.	Hallentraining	5,0
Mi	22.02.		
Do	23.02.	Dauerlauf mit Tempoeinheiten	12,0
Fr	24.02.		
Sa	25.02.	LDL mit 2 km EB	22,0
So	26.02.		
KW 8			51,0
Mo	27.02.	MDL	8,0
Di	28.02.	Hallentraining	5,0
Mi	01.03.		
Do	02.03.	TL	10,0
Fr	03.03.		
Sa	04.03.	LDL mit 3 km EB	20,0
So	05.03.		
KW 9			43,0
Mo	06.03.	GA1 + SL	10,0
Di	07.03.	Hallentraining	5,0
Mi	08.03.		
Do	09.03.	EL, 5000 m auf der Bahn, AL	10,0
Fr	10.03.		
Sa	11.03.	LDL mit 3 km EB	23,0
So	12.03.		
KW 10			48,0
Mo	13.03.	GA1 + SL	10,0
Di	14.03.	Hallentraining	3,0
Mi	15.03.		
Do	16.03.	TL	10,0
Fr	17.03.		
Sa	18.03.	LDL	17,0
So	19.03.	<i>Lauf der Sympathie Falkensee- Spandau über 10 km</i>	12,0
KW 11			52,0

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