

Trainingsplan für den Zeitraum 20.03. bis 14.05.2023

Stand: 20.03.2023

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	20.03.		
Di	21.03.	GA1 +SL	10,0
Mi	22.03.		
Do	23.03.	DL mit Tempoabschnitten	10,0
Fr	24.03.		
Sa	25.03.	ruhiger DL mit 4 km EB	16,0
So	26.03.		
KW 12			36,0
Mo	27.03.		
Di	28.03.	GA1	5,0
Mi	29.03.		
Do	30.03.	Technikläufe und FS im Stadion	12,0
Fr	31.03.		
Sa	01.04.		
So	02.04.	Berliner Halbmarathon	21,0
KW 13			38,0
Mo	03.04.		
Di	04.04.	Reg	5,0
Mi	05.04.		
Do	06.04.	DL mit Tempoabschnitten	10,0
Fr	07.04.		
Sa	08.04.	ruhiger DL	16,0
So	09.04.		
KW 14			31,0
Mo	10.04.		
Di	11.04.	GA1	8,0
Mi	12.04.		
Do	13.04.	DL und Hügelsprints	10,0
Fr	14.04.		
Sa	15.04.	ruhiger DL	18,0
So	16.04.		
KW 15			36,0

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)

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	17.04.		
Di	18.04.	GA1+5 SL	12,0
Mi	19.04.		
Do	20.04.	TL	10,0
Fr	21.04.		
Sa	22.04.	LDL	20,0
So	23.04.	Hamburg Marathon / Spreewald-HM und M	
KW 16			42,0
Mo	24.04.		
Di	25.04.	GA1+5 SL	10,0
Mi	26.04.		
Do	27.04.	DL, Treppenlauf und Hügelsprints	12,0
Fr	28.04.		
Sa	29.04.	LDL	21,0
So	30.04.	Oberelbe Marathon	
KW 17			43,0
Mo	01.05.		
Di	02.05.	FS	12,0
Mi	03.05.		
Do	04.05.	TL	10,0
Fr	05.05.		
Sa	06.05.	ruhiger DL	17,0
So	07.05.		
KW 18			39,0
Mo	08.05.		
Di	09.05.	GA1+5 SL	10,0
Mi	10.05.		
Do	11.05.	TL im Wald	12,0
Fr	12.05.		
Sa	13.05.	ruhiger DL mit Tempoabschnitten	21,0
So	14.05.	25 km von Berlin (S25)/ Rennsteiglauf am 13.05.	
KW 19			43,0

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