

# Trainingsplan für den Zeitraum 15.05. bis 09.07.2023

Stand: 16.05.2023

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	15.05.	GA1 + 5 SL	10,0
Di	16.05.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	17.05.		
Do	18.05.	Lutz-Derkow-Lauf (kein Training wg Feiertag)	13,0
Fr	19.05.		
Sa	20.05.	LDL	18,0
So	21.05.		
KW 20			<b>45,0</b>
Mo	22.05.	GA1 + 5 SL	10,0
Di	23.05.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	24.05.		
Do	25.05.	TL	12,0
Fr	26.05.		
Sa	27.05.	LDL	21,0
So	28.05.		
KW 21			<b>47,0</b>
Mo	29.05.	GA1 + 5 SL	10,0
Di	30.05.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	31.05.		
Do	01.06.	Hügelläufe	12,0
Fr	02.06.		
Sa	03.06.	LDL mit 2 km EB	19,0
So	04.06.	Potsdamer Schlösserlauf (HM oder 10 km)	
KW 22			<b>45,0</b>
Mo	05.06.	GA1 + 5 SL	10,0
Di	06.06.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	07.06.		
Do	08.06.	TWDL	10,0
Fr	09.06.	SCC Sommerfest (5x5 km Teamstaffel im Tiergarten)	7,0
Sa	10.06.	LDL	16,0
So	11.06.		
KW 23			<b>47,0</b>

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	12.06.	GA1 + 5 SL	8,0
Di	13.06.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	14.06.		
Do	15.06.	TL im Wald	10,0
Fr	16.06.		
Sa	17.06.	LDL mit 2 km EB	20,0
So	18.06.		
KW 24			<b>42,0</b>
Mo	19.06.	FS	8,0
Di	20.06.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	21.06.		
Do	22.06.	TL	10,0
Fr	23.06.		
Sa	24.06.	LDL mit 2 km EB	18,0
So	25.06.		
KW 25			<b>40,0</b>
Mo	26.06.	GA1+5 SL	10,0
Di	27.06.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	28.06.		
Do	29.06.	3 km Trainingswettkampf (Teufelsseechaussee)	10,0
Fr	30.06.		
Sa	01.07.	LDL mit 2 km EB (alt. 5-Seen-Lauf Schwerin)	23,0
So	02.07.		
KW 26			<b>47,0</b>
Mo	03.07.	GA1 +5 SL	10,0
Di	04.07.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	05.07.		
Do	06.07.	TL	12,0
Fr	07.07.		
Sa	08.07.	LDL mit 3 km EB	23,0
So	09.07.		
KW 27			<b>49,0</b>

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