

# Trainingsplan für den Zeitraum 10.07. bis 03.09.2023

Stand: 08.07.2023

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	10.07.	GA1+5SL	10,0
Di	11.07.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	12.07.		
Do	13.07.	Trainingswettkampf (10 km auf der Krone)	14,0
Fr	14.07.		
Sa	15.07.	LDL	20,0
So	16.07.		
KW 28			<b>48,0</b>
Mo	17.07.	GA1+5SL	10,0
Di	18.07.	Technik- und Krafttraining	4,0
Mi	19.07.		
Do	20.07.	TL	10,0
Fr	21.07.		
Sa	22.07.	LDL mit 4 km EB	25,0
So	23.07.		
KW 29			<b>49,0</b>
Mo	24.07.	GA1+5SL	8,0
Di	25.07.	TDL	10,0
Mi	26.07.		
Do	27.07.	TWDL	12,0
Fr	28.07.		
Sa	29.07.	City-Nacht mit EL	12,0
So	30.07.	LDL (Gruppentraining morgens um 9:00)	21,0
KW 30			<b>63,0</b>
Mo	31.07.	locker	6,0
Di	01.08.	TL	7,0
Mi	02.08.		
Do	03.08.	TDL	12,0
Fr	04.08.		
Sa	05.08.	LDL mit 4 km EB	30,0
So	06.08.		
KW 31			<b>55,0</b>

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	07.08.	GA1+5SL	10,0
Di	08.08.	TL	8,0
Mi	09.08.		
Do	10.08.	TDL	14,0
Fr	11.08.		
Sa	12.08.	LDL mit 4 km EB	21,0
So	13.08.		
KW 32			<b>53,0</b>
Mo	14.08.	GA1+5SL	10,0
Di	15.08.	TL	8,0
Mi	16.08.		
Do	17.08.	TDL	16,0
Fr	18.08.		
Sa	19.08.	LDL mit 4 km EB	28,0
So	20.08.		
KW 33			<b>62,0</b>
Mo	21.08.	GA1	10,0
Di	22.08.	TL	10,0
Mi	23.08.		
Do	24.08.	TL (Stadionquartett 3.000m Bahn + EL)	10,0
Fr	25.08.		
Sa	26.08.	GA1	6,0
So	27.08.	Generalprobe	21,0
KW 34			<b>57,0</b>
Mo	28.08.	GA1	10,0
Di	29.08.	TL	10,0
Mi	30.08.		
Do	31.08.	TL (Stadionquartett 5.000m Bahn + EL)	10,0
Fr	01.09.		
Sa	02.09.	LDL mit 4 km EB	30,0
So	03.09.		
KW 35			<b>60,0</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