

# Trainingsplan für den Zeitraum 04.09. bis 29.10.2023

Stand: 02.09.2023

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	04.09.	GA1 + 5SL	6,0
Di	05.09.	TL	8,0
Mi	06.09.		
Do	07.09.	Stadionquartett (10.000m Bahn)	14,0
Fr	08.09.		
Sa	09.09.	LDL mit 4 km EB	24,0
So	10.09.		
KW 36			<b>52,0</b>
Mo	11.09.		
Di	12.09.	TL	6,0
Mi	13.09.		
Do	14.09.	Stadionquartett (Stundenlauf auf der Bahn)	16,0
Fr	15.09.		
Sa	16.09.	GA1	16,0
So	17.09.		
KW 37			<b>38,0</b>
Mo	18.09.	GA1	5,0
Di	19.09.		
Mi	20.09.		
Do	21.09.	GA1/GA2	10,0
Fr	22.09.		
Sa	23.09.		
So	24.09.	<b>BMW Berlin- Marathon</b>	42,0
KW 38			<b>57,0</b>
Mo	25.09.		
Di	26.09.	Kein Training	
Mi	27.09.		
Do	28.09.	Kein Training	
Fr	29.09.		
Sa	30.09.	ruhiger DL	12,0
So	01.10.		
KW 39			<b>12,0</b>

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	02.10.		
Di	03.10.	kein Training	
Mi	04.10.		
Do	05.10.	DL mit Tempoabschnitten	10,0
Fr	06.10.		
Sa	07.10.	GA1	16,0
So	08.10.		
KW 40			<b>26,0</b>
Mo	09.10.		
Di	10.10.	DL mit Hügelabschnitten	8,0
Mi	11.10.		
Do	12.10.	DL mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	13.10.		
Sa	14.10.	GA1	16,0
So	15.10.	<i>Great 10 K</i>	
KW 41			<b>36,0</b>
Mo	16.10.	GA1	10,0
Di	17.10.	Hallentraining	4,0
Mi	18.10.		
Do	19.10.	TL	10,0
Fr	20.10.		
Sa	21.10.	GA1	17,0
So	22.10.	<i>Müggelsee HM</i>	
KW 42			<b>41,0</b>
Mo	23.10.	GA1 + 4 SL	10,0
Di	24.10.	Hallentraining	4,0
Mi	25.10.		
Do	26.10.	TL (5.000m Bahn)	10,0
Fr	27.10.		
Sa	28.10.	GA1 (5 km Tempo Wald für die, die Do nicht gelaufen)	18,0
So	29.10.	<i>Birkenwäldchenlauf</i>	
KW 43			<b>42,0</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