

Trainingsplan für den Zeitraum 30.10. bis 24.12.2023

Stand: 28.10.2023

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	30.10.	GA1 + 4 SL	10,0
Di	31.10.	Hallentraining	4,0
Mi	01.11.		
Do	02.11.	DL mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	03.11.		
Sa	04.11.	SCC Cross (Mitglieder kostenfrei) mit EL + AL	14,0
So	05.11.	Reg (<i>alt Teltowkanal- HM oder Teamstaffel</i>)	6,0
KW 44			46,0
Mo	06.11.	GA1 + 4 SL	10,0
Di	07.11.	Hallentraining	4,0
Mi	08.11.		
Do	09.11.	DL Straße mit TL	10,0
Fr	10.11.		
Sa	11.11.	GA1	20,0
So	12.11.	<i>Team-Halbmarathon Britzer Garten oder Einzel</i>	
KW 45			44,0
Mo	13.11.	GA1 + 4 SL	10,0
Di	14.11.	Hallentraining	4,0
Mi	15.11.		
Do	16.11.	TL (Paarlauf mit Musik)	12,0
Fr	17.11.		
Sa	18.11.	GA1	16,0
So	19.11.		
KW 46			42,0
Mo	20.11.	GA1	8,0
Di	21.11.	Hallentraining	4,0
Mi	22.11.		
Do	23.11.	TL	10,0
Fr	24.11.		
Sa	25.11.	GA1, anschl..Weihnachtsessen Rest. "Kartoffelkiste", Europa-Center. Start ausnahmsweise 12:30!	18,0
So	26.11.		
KW 47			40,0

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	27.11.	GA1 + 4 SL	12,0
Di	28.11.	Hallentraining	4,0
Mi	29.11.		
Do	30.11.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	01.12.		
Sa	02.12.	GA1	18,0
So	03.12.		
KW 48			46,0
Mo	04.12.	GA1 + SL	10,0
Di	05.12.	Hallentraining	4,0
Mi	06.12.		
Do	07.12.	Tempotraining	10,0
Fr	08.12.		
Sa	09.12.	LDL	20,0
So	10.12.	<i>Plänterwaldlauf (10,15 oder 20 km oder 4x5km Staffel)</i>	
KW 49			44,0
Mo	11.12.	GA1 + SL	10,0
Di	12.12.	Hallentraining	4,0
Mi	13.12.		
Do	14.12.	TL	11,0
Fr	15.12.	SCC Weihnachtsfeier(Einladung mit Ort und Zeit folgt)	
Sa	16.12.	LDL	20,0
So	17.12.		
KW 50			45,0
Mo	18.12.	FS	8,0
Di	19.12.	Hallentraining	4,0
Mi	20.12.		
Do	21.12.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	14,0
Fr	22.12.		
Sa	23.12.	LDL	20,0
So	24.12.		
KW 51			46,0

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