

# Trainingsplan für den Zeitraum 25.12.2023 bis 18.02.2024

Stand: 24.12.2023

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	25.12.	GA1	10,0
Di	26.12.	kein Training	
Mi	27.12.		
Do	28.12.	Straßenlauf mit Tempoläufen	10,0
Fr	29.12.		
Sa	30.12.	kein Training	
So	31.12.	Silvesterlauf	12,0
KW 52			<b>32,0</b>
Mo	01.01.	GA1	8,0
Di	02.01.	Hallentraining	5,0
Mi	03.01.		
Do	04.01.	TL	10,0
Fr	05.01.		
Sa	06.01.	LDL	19,0
So	07.01.	BSV Winterlaufserie 10 k	
KW 1			<b>42,0</b>
Mo	08.01.	GA1 + SL	10,0
Di	09.01.	Hallentraining	5,0
Mi	10.01.		
Do	11.01.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	12.01.		
Sa	13.01.	LDL	18,0
So	14.01.	BSV Winterlaufserie 15 k	
KW 2			<b>45,0</b>
Mo	15.01.	GA1 + SL	10,0
Di	16.01.	Hallentraining	5,0
Mi	17.01.		
Do	18.01.	TL	12,0
Fr	19.01.		
Sa	20.01.	LDL	21,0
So	21.01.		
KW 3			<b>48,0</b>

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	22.01.	GA1 + SL	10,0
Di	23.01.	Hallentraining	5,0
Mi	24.01.		
Do	25.01.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	26.01.		
Sa	27.01.	ruhiger DL	18,0
So	28.01.	BSV Winterlaufserie HM	
KW 4			<b>45,0</b>
Mo	29.01.	Reg	6,0
Di	30.01.	Hallentraining	5,0
Mi	31.01.		
Do	01.02.	TL	10,0
Fr	02.02.		
Sa	03.02.	LDL	25,0
So	04.02.		
KW 5			<b>46,0</b>
Mo	05.02.	GA1 + SL	10,0
Di	06.02.	Hallentraining	5,0
Mi	07.02.		
Do	08.02.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	09.02.		
Sa	10.02.	LDL	19,0
So	11.02.		
KW 6			<b>46,0</b>
Mo	12.02.	GA1 + SL	10,0
Di	13.02.	Hallentraining	5,0
Mi	14.02.		
Do	15.02.	TL	12,0
Fr	16.02.		
Sa	17.02.	LDL mit 2 km EB	21,0
So	18.02.		
KW 7			<b>48,0</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