

# Trainingsplan für den Zeitraum 19.02. bis 14.04.2024

Stand: 17.02.2024

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	19.02.	GA1 + SL	12,0
Di	20.02.	Hallentraining	5,0
Mi	21.02.		
Do	22.02.	Straßenlauf mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	23.02.		
Sa	24.02.	LDL mit 2 km EB	22,0
So	25.02.		
KW 8			<b>51,0</b>
Mo	26.02.	MDL	8,0
Di	27.02.	Hallentraining	5,0
Mi	28.02.		
Do	29.02.	TL	10,0
Fr	01.03.		
Sa	02.03.	LDL mit 3 km EB	20,0
So	03.03.		
KW 9			<b>43,0</b>
Mo	04.03.	GA1 + SL	10,0
Di	05.03.	Hallentraining	5,0
Mi	06.03.		
Do	07.03.	EL, 5.000 m auf der Bahn, AL	10,0
Fr	08.03.		
Sa	09.03.	LDL mit 3 km EB	22,0
So	10.03.		
KW 10			<b>47,0</b>
Mo	11.03.	GA1 + SL	10,0
Di	12.03.	Hallentraining	5,0
Mi	13.03.		
Do	14.03.	TL	10,0
Fr	15.03.		
Sa	16.03.	LDL	17,0
So	17.03.	Lauf der Sympathie, 10 km Falkensee - Spandau	12,0
KW 11			<b>54,0</b>

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	18.03.	GA1 + SL	10,0
Di	19.03.	Hallentraining	5,0
Mi	20.03.		
Do	21.03.	DL mit Tempoabschnitten	10,0
Fr	22.03.		
Sa	23.03.	LDL mit 3 km EB	20,0
So	24.03.		
KW 12			<b>45,0</b>
Mo	25.03.	GA1 + SL	10,0
Di	26.03.	Technik- und Krafttraining	5,0
Mi	27.03.		
Do	28.03.	TL	10,0
Fr	29.03.		
Sa	30.03.	DL mit 4 km EB	16,0
So	31.03.		
KW 13			<b>41,0</b>
Mo	01.04.		
Di	02.04.	Technikläufe und Steigerungen	8,0
Mi	03.04.		
Do	04.04.	FS im Stadion	10,0
Fr	05.04.		
Sa	06.04.		
So	07.04.	Generali Berliner Halbmarathon	21,0
KW 14			<b>39,0</b>
Mo	08.04.	Reg	5,0
Di	09.04.	Kein Training	
Mi	10.04.		
Do	11.04.	DL mit Tempoabschnitten	10,0
Fr	12.04.		
Sa	13.04.	ruhiger DL	16,0
So	14.04.		
KW 15			<b>31,0</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