

Trainingsplan für den Zeitraum 15.04. bis 09.06.2024

Stand: 12.04.2024

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	15.04.	GA1	8,0
Di	16.04.	Technik- und Kräftigungstraining	4,0
Mi	17.04.		
Do	18.04.	DL und Hügelläufe	10,0
Fr	19.04.		
Sa	20.04.	ruhiger DL	18,0
So	21.04.	<i>Spreewald Marathon</i>	
KW 16			40,0
Mo	22.04.	GA1	10,0
Di	23.04.	Technik- und Kräftigungstraining	4,0
Mi	24.04.		
Do	25.04.	TL	10,0
Fr	26.04.		
Sa	27.04.	LDL	20,0
So	28.04.	<i>Hamburg Marathon, rbb-Lauf, Potsdam</i>	
KW 17			44,0
Mo	29.04.	GA1 + 4 SL	10,0
Di	30.04.	Technik- und Kräftigungstraining	4,0
Mi	01.05.		
Do	02.05.	DL, Treppenlauf und Hügelsprints	12,0
Fr	03.05.		
Sa	04.05.	LDL	21,0
So	05.05.	<i>S25, Prag Marathon</i>	
KW 18			47,0
Mo	06.05.	GA1 + 4 SL	10,0
Di	07.05.	Technik- und Kräftigungstraining	4,0
Mi	08.05.		
Do	09.05.	Lutz-Derkow-Lauf (10 k Wettkampf)	14,0
Fr	10.05.		
Sa	11.05.	LDL	21,0
So	12.05.		
KW 19			49,0

WT	Datum	Inhalt	km
Mo	13.05.	GA1 + 4SL	10,0
Di	14.05.	SCC-Sommerfest (5x5 km Staffel im Tiergarten)	8,0
Mi	15.05.		
Do	16.05.	DL mit Tempoabschnitten	12,0
Fr	17.05.		
Sa	18.05.	ruhiger DL	17,0
So	19.05.		
KW 20			47,0
Mo	20.05.	GA1 + 4SL	8,0
Di	21.05.	Technik- und Kräftigungstraining	4,0
Mi	22.05.		
Do	23.05.	TL	10,0
Fr	24.05.		
Sa	25.05.	DL mit Tempoabschnitten	21,0
So	26.05.		
KW 21			43,0
Mo	27.05.	GA1 + 4SL	10,0
Di	28.05.	Technik- und Kräftigungstraining	4,0
Mi	29.05.		
Do	30.05.	Hügelläufe	12,0
Fr	31.05.		
Sa	01.06.	LDL	21,0
So	02.06.	<i>Potsdamer Schlösserlauf (HM oder 10 k)</i>	
KW 22			47,0
Mo	03.06.	GA1 + 4SL	12,0
Di	04.06.	Technik- und Kräftigungstraining	4,0
Mi	05.06.		
Do	06.06.	TWDL	13,0
Fr	07.06.		
Sa	08.06.	LDL	21,0
So	09.06.		
KW 23			50,0

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