

### Trainingsplan: Detailplanung

Trainingsbeginn: 02.01.17

1. Höhepunkt 01.05.17

Kalenderwoche	Wochentag	Datum	Trainingsinhalte	Laufen / Ruhetag	
				Laufen	Pause / Ruhetag
1	MO	2			x
	DI	3	50min GA1	x	
	MI	4			x
	DO	5	50min GA1	x	
	FR	6			x
	SA	7			x
	SO	8	Wettkampf: Lauf am Förderturm; 10km	x	
2	MO	9			x
	DI	10	10min Einlaufen, Tempoläufe 3 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x	
	MI	11			x
	DO	12	50min GA1	x	
	FR	13			x
	SA	14			x
	SO	15	70min GA1	x	
3	MO	16			x
	DI	17	10min Einlaufen, Tempoläufe 3 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x	
	MI	18			x
	DO	19	60min GA1	x	
	FR	20			x
	SA	21			x
	SO	22	70min GA1	x	
4	MO	23			x
	DI	24	10min Einlaufen, Tempoläufe 3 x 1000m in 5:10min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x	
	MI	25			x
	DO	26	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x	
	FR	27			x
	SA	28			x
	SO	29	70min GA1 oder 10km Lauf Hammer Serie in 5:15min/km	x	
5	MO	30			x
	DI	31	10min Einlaufen, Tempoläufe 4 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x	
	MI	1			x
	DO	2	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x	
	FR	3			x
	SA	4			x
	SO	5	70min GA1	x	
6	MO	6			x
	DI	7	10min Einlaufen, Tempoläufe 4 x 1000m in 5:15min/km mit 1000m Trabpause, 10min Auslaufen	x	
	MI	8			x
	DO	9	50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC	x	
	FR	10			x
	SA	11			x
	SO	12	70min GA1	x	



15	MO	10	10min Einlaufen, Tempoläufe 8 x 4 min schnell mit 2 min Trabpause, 10min Auslaufen 50min GA1 + 5 Übungen aus Lauf ABC 70min GA1 mit 3 Steigerungen		X
	DI	11		X	
	MI	12			X
	DO	13		X	
	FR	14			X
	SA	15			X
16	SO	16	X		
	MO	17		X	
	DI	18	40min GA1 mit 3 Steigerungen	X	
	MI	19			X
	DO	20	40min GA1	X	
	FR	21			X
17	SA	22			X
	SO	23	Wettkampf: 6. AWO Lauf Dortmund: 5km Lauf (Zielzeit 24:30min) oder 8km laufen, locker	X	
	MO	24			X
	DI	25	15min einlaufen, Lauf ABC durchführen, 15min auslaufen	X	
	MI	26			X
	DO	27	8km laufen, locker	X	
18	FR	28			X
	SA	29			X
	SO	30			X
	MO	1	Wettkampf: 10km Kamener Volkslauf	X	
	DI	2			X
	MI	3			X
18	DO	4			X
	FR	5			X
	SA	6			X
	SO	7	50min GA1	X	