

Jahresplanung

Trainingsbeginn: 02.01.17
 1. Höhepunkt: 01.05.17 (10km Lauf)
 2. Höhepunkt: z.B. Halbmarathon im September/Oktober

	Jan				Feb				März					April				Mai		
Kalenderwoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Alternativtraining																				
Grundlagen (GA1)																				
intensives Training (GA2)																				
Wettkampf Vorbereitung																				
Tapering																				

Begriffserklärungen

Alternativtraining: schwimmen, Rad fahren, wandern, Ski fahren,
 Grundlagen (GA1): Pulsfrequenz von 60-70 % des Maximalpulses
 intensives Training (GA2): Pulsfrequenzen von 70-85 % des Maximalpulses
 Wettkampf Vorbereitung: Trainingselemente zur spezifischen Vorbereitung
 Tapering: Reduktion des Trainingsumfangs

Lauf ABC: Lauftechnikübungen (Beispielübungen finden sich im Internet)
 Steigerungen: das tempo vom Trap bis Sprint über eine Strecke von 80-100m steigern