

Halbmarathon Phönixsee 2014

03.10.2014

Trainingsplan für:

Lauf Team Unna

Alter: Jahre

geplante Halbmarathonzeit:

2:15 min


(Tempo Ø 6:23 min)

Siehe Zeiten ⁷ Trainingsplan

Trainingsplanung:

die letzten 12 Wochen


Ziel	Teilnahme Halbmarathon am 03.10.2014
Zeit	2:15 min
Vorraussetzung	ca. 1:00 – 1:05 Std für 10 Km
Belastungsdichte	3 Trainingseinheiten pro Woche
Belastungsumfang	ca. 35 - 45 Km pro Woche
Wettkampf	
Trainingszeiten	Di. 18.00 Uhr Do. 18.00 Uhr So. 0930 Uhr
Treffpunkt	Bornekamp oder nach Absprache
Trainingsbereiche	REKOM Regenerationslauf GA 1 u. GA ½ extensives Grundlagenausdauertraining (Fettstoffwechsellauf,extensiver Dauerlauf, intensiver Dauerlauf) GA 2 intensives Ausdauertraining (Tempodauerlauf) WSA hochintensives Wettkampftraining (Wettkampftempolauf, Leistungstest, Wettkampf) Steigerungen 90 – 100 % 80 - 100 m
Trainingsbeginn	14.07.2014

Halbmarathon Phönixsee 2014 03.10.2014	Trainingsplan für: Lauf Team Unna Alter: Jahre geplante Halbmarathonzeit: 2:15 min (Tempo Ø 6:23 min)	⁷ Siehe Zeiten Trainingsplan 
---	--	---

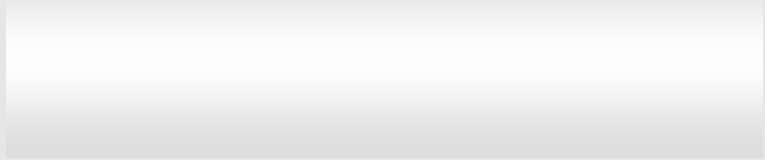
Trainingsplanung: die letzten 12 Wochen - 1. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Frei	14.07. – 20.07.2014
Di.	10 Km extensiver Dauerlauf 75 % (7:05 min) Locker laufen, nicht zu schnell	Km-Umfang: 34 km Zeiten einhalten, nicht zu schnell sonst geht der Trainingseffekt verloren. Wenn die Zeiten beim Extensiven-/Tempodauerlauf 5 sec langsamer sind ist das in Ordnung.
Mi.	Frei	Der Bornekamp ist schwer genug.
Do.	10 Km intensiver Dauerlauf 80 -85 % (6:38 – 6:15 min) 2 Km ein-/ 2 Km auslaufen 65 % (08:10 min)	Dehnen vor- und nach dem Laufen nicht vergessen.
Fr.	Frei	
Sa.	Frei	
So.	14 Km Langer Dauerlauf 70 % (7:35 min)	
Wie war die Woche?		Km (Zeit)/Woche: Gewicht:

Halbmarathon Phönixsee 2014 03.10.2014	Trainingsplan für: Lauf Team Unna Alter: Jahre geplante Halbmarathonzeit: 2:15 min (Tempo Ø 6:23 min)	⁷ Siehe Zeiten Trainingsplan 
---	--	---


Trainingsplanung: die letzten 12 Wochen - 2. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Frei	21.07. – 27.07.2014 Km-Umfang: 34 Km Dehnen nach dem Lauf nicht vergessen
Di.	10 Km extensiver Dauerlauf 75 % (7:05 min) So ist das Tempo in Ordnung, nicht schneller werden	
Mi.	Frei	
Do.	10 Km intensiver Dauerlauf 80 - 85 % (6:38 – 6.15 min) 2 Km ein -/ 2 Km auslaufen 65 % (08:10 min)	
Fr.	Frei	
Sa.	Frei	
So.	14 Km Langer Dauerlauf 70 % (7:35 min) 4 Steigerungen im letzten Drittels des Laufes	
Wie war die Woche?		
Km (Zeit)/Woche:		
Gewicht:		

Halbmarathon Phönixsee 2014 03.10.2014	Trainingsplan für: Lauf Team Unna Alter: Jahre geplante Halbmarathonzeit: 2:15 min (Tempo Ø 6:23 min)	Siehe Zeiten ⁷ Trainingsplan 
---	--	--

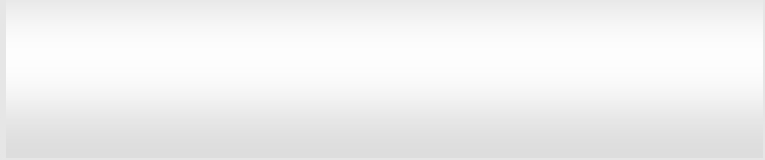
Trainingsplanung: die letzten 12 Wochen - 4. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Frei	04.08. – 10.08.2014 Km-Umfang: 32 Km Dehnen nicht vergessen
Di.	10 Km extensiver Dauerlauf 75 – 80 % (6:50 min).	
Mi.	Frei	
Do.	10 km Tempolauf 2 x 2 km 85 % (6:15 min) 2 km ein-/2 km auslaufen 65 % (8:10 min) zwischen den Tempoläufen 6 min gehen	
Fr.	Frei	
Sa.	Frei	
So.	15 Km Langer Dauerlauf 65 – 70 % % (7:50 min) 4 Steigerungen im letzten Drittel des Laufes	
Wie war die Woche?		

Halbmarathon Phönixsee 2014 03.10.2014	Trainingsplan für: Lauf Team Unna Alter: Jahre geplante Halbmarathonzeit: 2:15 min (Tempo Ø 6:23 min)	Siehe Zeiten ⁷ Trainingsplan 
---	--	--

Trainingsplanung: die letzten 12 Wochen - 5. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Frei	11.08. – 17.08.2014 Km – Umfang: 38 km Es wird wieder mehr
Di.	10 Km Tempodauerlauf 80-85 % (6:25 min) 2 Km ein-/ 2 Km auslaufen 70 % (7:35 min),	
Mi.	Frei	
Do.	13 Km extensiver Dauerlauf 70 % (7:35 min) In der Ruhe liegt die Kraft	
Fr.	Frei	
Sa.	Frei	
So.	15 Km Langer Dauerlauf 70 % (7:35 min) 4 Steigerungen im Letzten Drittel des Laufes	
Wie war die Woche?		
Km (Zeit)/Woche:		
Gewicht:		

Halbmarathon Phönixsee 2014 03.10.2014	Trainingsplan für: Lauf Team Unna Alter: Jahre geplante Halbmarathonzeit: 2:15 min (Tempo Ø 6:23 min)	⁷ Siehe Zeiten Trainingsplan 
---	--	---

Trainingsplanung: die letzten 12 Wochen - 6. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	10 Km extensiver Dauerlauf 75 % (7:05 min) weiterhin locker und ruhig laufen , nicht schneller	18.08. – 24.08.2014 Km –Umfang: 37 Km Die Intensität nimmt zu, deshalb ist es noch wichtiger die vorgebenen Zeiten einzuhalten. Wenn es schwer fällt immer sagen „ ich schaff es, ich schaff es“
Di.		
Mi.	Frei	
Do.	10 Km Tempolauf 80-83 % 6 x 1 Km (6:30 min) 2 Km ein-/2 km auslaufen 65 % (08:10 min) , zwischen den Tempoläufen 3 min gehen.	
Fr.	Frei	
Sa.	Frei	
So.	17 Km Langer Dauerlauf 68 % (7:50 min)	
Wie war die Woche?		Km (Zeit)/Woche: Gewicht:

Halbmarathon Phönixsee 2014 03.10.2014	Trainingsplan für: Lauf Team Unna Alter: Jahre geplante Halbmarathonzeit: 2:15 min (Tempo Ø 6:23 min)	⁷ Siehe Zeiten Trainingsplan 
---	--	---

Trainingsplanung: die letzten 12 Wochen - 7. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Frei	25.08. – 31.08.2014 Km-Umfang: 46 Km Die Woche wird sehr schwer, der 1. 20 Km Lauf aber Ihr seit gut drauf und schafft das. Dehnen vor und nach dem Laufen nicht vergessen
Di.	5 Km Testlauf (WSA) 90 % (5:54 min) 2 Km ein-/ 2 Km auslaufen 65 % (8:10 min)	
Mi.	Frei	
Do.	10 Km extensiver Dauerlauf 70 % (7:35 min)	
Fr.	Frei	
Sa.	Frei	
So.	20 Km Fettstoffwechsellauf 65 % (7:35-7:40)	
Wie war die Woche?		Km (Zeit)/Woche: Gewicht:

**Halbmarathon Phönixsee
2014**

03.10.2014

Trainingsplan für:
Lauf Team Unna
 Alter: Jahre
 geplante Halbmarathonzeit:
2:15 min
 (Tempo Ø 6:23 min)

Siehe Zeiten ⁷ Trainingsplan

Trainingsplanung:
die letzten 12 Wochen - 8. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Frei
Di.	8 km Wettkampftraining (WSA) 4 x 1 km 98 % (5:50 min) 2 Km ein-/ 2 Km auslaufen 65 % (8:10 min) zwischen den Tempoläufen 400 m traben
Mi.	Frei
Do.	13 Km extensiver Dauerlauf 70 % (7:35 min)
Fr.	Frei
Sa.	Frei
So.	17 Km Langer Dauerlauf 68 % 7:55 min)

01.09. – 07.09.2014
 Km-Umfang:38 Km
 .
 Diese Woche geht der Umfang wieder etwas zurück

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:

**Halbmarathon Phönixsee
2014**

03.10.2014

Trainingsplan für:
Lauf Team Unna
 Alter: Jahre
 geplante Halbmarathonzeit:
2:15 min
 (Tempo Ø 6:23 min)

Siehe Zeiten ⁷ Trainingsplan


Trainingsplanung:
die letzten 12 Wochen - 9. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Frei
Di.	10 Km Intensiver Dauerlauf 80 % (6:38 min)
Mi.	Frei
Do.	13 Km extensiver Dauerlauf 75 % (7:05 min)
Fr.	Frei
Sa.	Frei
So	17 Km Fettstoffwechselllauf 68 % (7:55 min) 4 Steigerungen im letzten Drittel des Laufes

08.09. 14.09.2014
 Km-Umfang: 40 Km

Wie war die Woche? **Km (Zeit)/Woche:**
Gewicht:

Halbmarathon Phönixsee 2014 03.10.2014	Trainingsplan für: Lauf Team Unna Alter: Jahre geplante Halbmarathonzeit: 2:15 min (Tempo Ø 6:23 min)	⁷ Siehe Zeiten Trainingsplan 
---	--	---

Trainingsplanung: die letzten 12 Wochen - 10. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Frei	15.09. – 21.09.2014 Km-Umfang: 40 Km Auch wenn es schwer fällt, jetzt muss die Form stimmen. Nächste Woche wird es wieder leichter.
Di.	10 Km Tempolauf 2 x 3 Km 80-85 % (6:6:25 min) 2 Km ein-/ 2 Km auslaufen 65 % (8:10 min) zwischen den Tempoläufen 5 min gehen	
Mi.	Frei	
Do.	13 Km extensiver Dauerlauf 70 % (7:35 min)	
Fr.	Frei	
Sa.		
So.	17 Km Langer Dauerlauf 70 % (7:35 min) 5 Steigerungen im letzten Drittel das Laufes	
Wie war die Woche?		
Km (Zeit)/Woche:		
Gewicht:		

**Halbmarathon Phönixsee
2014**

03.10.2014

Trainingsplan für:
Lauf Team Unna
 Alter: Jahre
 geplante Halbmarathonzeit:
2:15 min
 (Tempo Ø 6:23 min)

Siehe Zeiten ⁷ Trainingsplan

Trainingsplanung:
die letzten 12 Wochen - 11. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

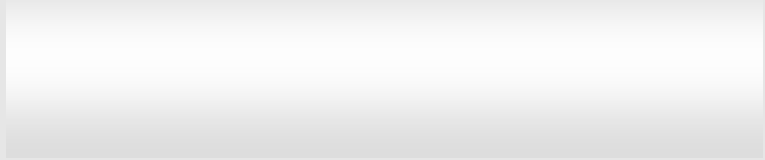
Mo.	Frei
Di.	8,5 Km Tempodauerlauf 2 x 2 Km 80 % (6:38 min) 2 Km ein-/ 2 Km auslaufen 65 % (8:10 min), zwischen den Tempoläufen 5 min gehen
Mi.	Frei
Do.	15 Km Langer Dauerlauf 68 % (7:55 min)
Fr.	Frei
Sa.	Frei
So.	8,5 km extensiver Dauerlauf 70 % (7:35 min)

22.09. – 28.09.2014
 Km-Umfang:32 Km
 Jetzt beginnt die Phase der Regeneration, Kraft sammeln für den Wettkampf

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:

Halbmarathon Phönixsee 2014 03.10.2014	Trainingsplan für: Lauf Team Unna Alter: Jahre geplante Halbmarathonzeit: 2:15 min (Tempo Ø 6:23 min)	⁷ Siehe Zeiten Trainingsplan 
---	--	---

Trainingsplanung: die letzten 12 Wochen - 12. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Frei	29.09. – 05.10.2014 Es ist vollbracht, jetzt willst Du die Früchte ernten. Jetzt heißt es Kräfte schonen für den großen Tag. Viel Glück. Km-Umfang:11 Km
Di.	6 Km extensiver Dauerlauf 70 % (7:35min)	
Mi.	Frei	
Do.	5 km Regenerationslauf 65 % (08:10 min)	
Fr.	Halbmarathonstart Heute gilt es. Nun wird sich zeigen, ob dein Training gut war. Fange die ersten km auf jeden Fall etwas langsamer (bis 5s/km) an, als dein geplantes Wettkampftempo . Die verlorene Zeit holst du locker in der zweiten Hälfte wieder auf. Denk daran, vor und während des Laufes ausreichend zu trinken, beuge der Dehydrierung vor. Viel Spaß beim Lauf und ein gutes Durchkommen in deiner Wunschzeit.	
Sa.	Frei	
So.	Frei (Ausruhen, Eis essen gehen und die Füße hochlegen)	
Wie war die Woche?		