

Tempotraining vom 04.10.2022 bis 27.12.2022

Einlaufen 3 km
Auslaufen 3-5 km

Pausen zwischen den Tempoeinheiten etwa 200m (2'-3')

01.01.2022	04.10.2022 14	11.10.2022 39	18.10.2022 18	25.10.2022 4	01.11.2022	08.11.2022 34	15.11.2022 14	22.11.2022 19	29.11.2022 31	06.12.2022 17	13.12.2022 18	20.12.2022 46	27.12.2022 46
KOORDINATION	Wendeh.	Stadion	Bahndamm	6-S-Platte	KEIN Tempotraining	Stadion	Wendeh.	Uhlenhorst	Stadion	Wolfsee	Bahndamm	Tannenbaum	Silvesterparty
EINHEITEN	Eintrachtr. 4 x 2km	Stadion 6-8 x 1000 m 6-8x	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	Intens. DL Wald 2 x 20min	Feiertag	Intervallläufe 3 x 600 m 3 x 800 m im Wechsel	Eintrachtr. 4 x 2km	Hügel 5 x 1000m	2 x kl. Pyramide 200m-400m- 600m-800m- 600m-400m..	Wolfsee 3 x 3km	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	rund um den Tannenbaum 2,7m keine 100x	Silvesterparty 2,7m keine 100x
TEMPOLIMIT	10er RT -10"	10er RT-5"		MRT		Intensität gleich	10er RT -10"		10er RT+/-5"	MRT -15"		10RT	10RT
PULSFREQUENZ %	90	85-91	85	80		88-90	90	90	92 90 88 88 90	85	85	85-90	85-90
Gruppe 0													
Gruppe 1													
Gruppe 2													
Gruppe 3													

Das Tempotraining sollte etwa 7% max.10% der Wochenkilometer einnehmen. Planänderungen sind je nach Wetterlage möglich.

HERBSTTRAININGS - PLAN

- _ Vorbereitung für 10km, Halbmarathon bis maximal Marathonwettkampf
- _ Verbesserung der Grundschnelligkeit
- _ kürzere Tempoeinheiten mit kurzen Pausen

 Tagesleiter
 Ferien
 Feiertag

Köln Marathon	02.10.2022	Teutolauflauf	15.10.2022
Frankfurt Marathon	30.10.2022	VIActiv Rhein City-Run	16.10.2022
Remscheider Röntgenlauf	30.10.2022	Bottroper Herbstwaldlauf	06.11.2022

Temporechner

Strecke	4:00 min/km	4:30 min/km	5:00 min/km	5:30 min/km	6:00 min/km	6:30 min/km
400 m	1 min 36 s	1 min 48 s	2 min 00 s	2 min 12 s	2 min 24 s	2 min 36 s
600 m	2 min 24 s	2 min 42 s	3 min 00 s	3 min 18 s	3 min 36 s	3 min 54 s
800 m	3 min 12 s	3 min 36 s	4 min 00 s	4 min 24 s	4 min 48 s	5 min 12 s
1000 m	4 min 00 s	4 min 30 s	5 min 00 s	5 min 30 s	6 min 00 s	6 min 30 s
1200 m	4 min 48 s	5 min 24 s	6 min 00 s	6 min 36 s	7 min 12 s	7 min 48 s