

## Tempotraining vom 02.04.2024 bis 25.06.2024

Einlaufen 3 km  
Auslaufen 3-5 km

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

	02.04.2024 24	09.04.2024 17	16.04.2024 20	23.04.2024 47	30.04.2024 10	07.05.2024 49	14.05.2024 21	21.05.2024 12	28.05.2024 26	04.06.2024 29	11.06.2024 40	18.06.2024 37	25.06.2024 20
EINHEITEN	Ganghofer 1800 m  3x	Wolfsee 3 x 3km	Hügel 4-6x ca. 600 m mit Aussicht	Intervallläufe Wald/Regatta 6-8 x 1000 m	Pferdewege 6x1200 m = 6 x 6 min	10 km Tempodauerl. Seerunde	Steinbruch 6x-8x	Crecendo 60 min Steigerung -10s	halber Ganghofer 900 m  5x	800m  8-10x	1000 m 6 x 1000 m  6x	400 m  8-10x	Hügel 4-6x ca. 600 m mit Aussicht
TEMPOLIMIT		MRT -15"		MRT -10"		10 RT		10er RT		10er RT+5"	10er RT-5"	10er RT-5"	
PULSFREQUENZ %	90	85	88	83-87	90	85-91	80-90	88	90	90-92	85-91		88
Gruppe 0													
Gruppe 1													
Gruppe 2													
Gruppe 3													

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

### FRÜHJAHRSTRAININGS - PLAN

- \_ Vorbereitung für Frühjahrsläufe bis Halbmarathon und Marathon
- \_ Kraftausdauertraining
- \_ längere Tempoeinheiten, Intervalltraining mit kurzen Pausen
- \_ koordinierte Bergauf- und Bergabläufe

Tagesleiter  
 Ferien  
 Feiertag

**Rotterdam-Marathon**  
**Hamburg-Marathon**  
**Herrmanns-Lauf**  
**Rhein-Ruhr-Marathon**

**12.04.2024**  
**28.04.2024**  
**28.04.2024**  
**05.05.2024**

### Temporechner

Strecke / m	Pace / min/km												
	00:04:00	00:04:15	00:04:30	00:04:45	00:04:58	00:05:19	00:05:30	00:06:00	00:06:15	00:06:30	00:06:45	00:07:00	
200	00:00:48	00:00:51	00:00:54	00:00:57	00:01:00	00:01:04	00:01:06	00:01:12	00:01:15	00:01:18	00:01:21	00:01:24	
400	00:01:36	00:01:42	00:01:48	00:01:54	00:01:59	00:02:08	00:02:12	00:02:24	00:02:30	00:02:36	00:02:42	00:02:48	
600	00:02:24	00:02:33	00:02:42	00:02:51	00:02:59	00:03:11	00:03:18	00:03:36	00:03:45	00:03:54	00:04:03	00:04:12	
800	00:03:12	00:03:24	00:03:36	00:03:48	00:03:58	00:04:15	00:04:24	00:04:48	00:05:00	00:05:12	00:05:24	00:05:36	
1000	00:04:00	00:04:15	00:04:30	00:04:45	00:04:58	00:05:19	00:05:30	00:06:00	00:06:15	00:06:30	00:06:45	00:07:00	
1200	00:04:48	00:05:06	00:05:24	00:05:42	00:05:58	00:06:23	00:06:36	00:07:12	00:07:30	00:07:48	00:08:06	00:08:24	
2000	00:08:00	00:08:30	00:09:00	00:09:30	00:09:56	00:10:38	00:11:00	00:12:00	00:12:30	00:13:00	00:13:30	00:14:00	
3000	00:12:00	00:12:45	00:13:30	00:14:15	00:14:54	00:15:57	00:16:30	00:18:00	00:18:45	00:19:30	00:20:15	00:21:00	
5000	00:20:00	00:21:15	00:22:30	00:23:45	00:24:50	00:26:35	00:27:30	00:30:00	00:31:15	00:32:30	00:33:45	00:35:00	
7500	00:30:00	00:31:52	00:33:45	00:35:37	00:37:15	00:39:52	00:41:15	00:45:00	00:46:53	00:48:45	00:50:37	00:52:30	
10000	00:40:00	00:42:30	00:45:00	00:47:30	00:49:40	00:53:10	00:55:00	01:00:00	01:02:30	01:05:00	01:07:30	01:10:00	
15000	01:00:00	01:03:45	01:07:30	01:11:15	01:14:30	01:19:45	01:22:30	01:30:00	01:33:45	01:37:30	01:41:15	01:45:00	
21095	01:24:23	01:29:39	01:34:56	01:40:12	01:44:46	01:52:09	01:56:01	02:06:34	02:11:51	02:17:07	02:22:23	02:27:40	
25000	01:40:00	01:46:15	01:52:30	01:58:45	02:04:10	02:12:55	02:17:30	02:30:00	02:36:15	02:42:30	02:48:45	02:55:00	
30000	02:00:00	02:07:30	02:15:00	02:22:30	02:29:00	02:39:30	02:45:00	03:00:00	03:07:30	03:15:00	03:22:30	03:30:00	
42195	02:48:47	02:59:20	03:09:53	03:20:26	03:29:34	03:44:20	03:52:04	04:13:10	04:23:43	04:34:16	04:44:49	04:55:22	