

Tempotraining vom 04.04.2023 bis 27.06.2023

Einlaufen 3 km
Auslaufen 3-5 km

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

01.01.2023	04.04.2023 42	11.04.2023 20	18.04.2023 45	25.04.2023 10	02.05.2023 43	09.05.2023 47	16.05.2023 19	23.05.2023 12	30.05.2023 28	06.06.2023 21	13.06.2023 24	20.06.2023 37	27.06.2023 11
COORDINATION	Wald	Yachthafen	Wald	Yachthafen	Wald	Chinesische	Uhlenhorst	Chinesische	Stadion	Steinbruch	Ganghofer	Stadion	Chinesische
EINHEITEN	Ho Ch Ming von allen Seiten	Hügel 4-6x ca. 600 m mit Aussicht	10 km Tempodauerl. 1 x 10 km 1x	Pferdewege 6x1200 m = 6 x 6 min	800 m Interv. Wald 5x800m Trabpause	Intervallläufe Wald/Regatta 6-8 x 1000 m	Hügel 5 x 1000m	Crescendo 60 min Steigerung -10s	600m 8-10x	Steinbruch 6x-8x	Ganghofer 1800 m 3x	400 m 8-10x	Fahrten- spiele
TEMPOLIMIT	10 RT				10 RT	MRT -10"		10er RT	10er RT-10s			10er RT-5"	
PULSFREQUENZ %	85-91	88	85-90	90	85-91	83-87	90	88	90	80-90	90		75-85
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 15.04.2023
Hamburg-Marathon 22.04.2023
Herrmanns-Lauf 30.04.2023
Rhein-Ruhr-Marathon 11.06.2023

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