

Bahntraining - Trainingsplan bis

28.09.2022



Marathonvorbereitung (Berlin Marathon)

Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Marathonvorbereitung (Berlin Marathon)
18.05.2022	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	3 x 4 x 300, 2 Min Pause	Bahn	-
25.05.2022	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
01.06.2022	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	5 x 1000, 400 Pause	Bahn	-
08.06.2022	Lauf-Koordination; int. Intervalle in WSA	3 x 5 x 200, 200 Pause, 4 Min Serienpause	Bahn	-
15.06.2022	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	7 x 800, 400 Pause	Bahn	-
22.06.2022	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
29.06.2022	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	800 - 1200 - 800 - 1000 - 800 - 600 - 400	Bahn	-
06.07.2022	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	4 x 3 x 400, 2 Min Pause, 5 Minuten Serienpause	Bahn	6 x 1000 in GA1/2, 400 Pause
13.07.2022	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	4 x 1200, 400 Pause	Bahn	4 x 2000 MT, 600 Pause
20.07.2022	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
27.07.2022	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	400 - 600 - 400 - 500 - 400 - 300 - 200	Bahn	5 x 1000 in GA2, 400 Pause
03.08.2022	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	7 x 800, 2 Min Pause	Bahn	5 x 2000 MT, 600 Pause
10.08.2022	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	8 x 600, 2 Min Pause	Bahn	8 x 1000 in GA1/2, 400 Pause
17.08.2022	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
24.08.2022	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	6 x 1000, 400 Pause	Bahn	1000, 2000, 3000, 2000, 1000 MT, 400 Pause
31.08.2022	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	15 x 300, 2 Min Pause	Bahn	4 x 3000 MT, 600 Pause
07.09.2022	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	Pyramide 200, 400, 600, 800, 1000	Bahn	3 x 5000 MT, 600 Pause
14.09.2022	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
21.09.2022	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	5 x 1000, 2 Min Pause	Bahn	-
28.09.2022	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	12 x 400, 2 Min Pause	Bahn	-

Pulsbereiche/Tempo

GA 1	65-80%
GA 1/2	80-85%
GA 2	85-95%
WSA	95-100%
MT	Marathontempo

Borg Skala (subjektive Anstrengung)

GA1	leicht bis Moderat
GA1/2	etwas stärker bis stark
GA2	stark bis sehr stark
WSA	sehr stark bis maximal