

Bahntraining - Plan bis

04.03.2026



Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Marathonvorb.	Stammtisch?
19.11.2025	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	5/6×800m, 200m TP + 3-5 Techniksprints 60m	Bahn	-	
26.11.2025	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	10/14×400m , 200m TP	Bahn	-	
03.12.2025	Lauf-Koordination; ext. Interv. in GA1/2	5/6×1000, 400 m TP	Bahn	-	Stammtisch im Tiaré
10.12.2025	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	10/13×300m, 2min TP	Bahn	-	
17.12.2025	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	8/10×600 m, 2 min TP	Bahn	-	
24.12.2025	Geschenke auspacken in WSA	3x2 Geschenke, 90min Schlemmerpause	Baum	-	
31.12.2025	Silvesterlauf	8-10km Wettkampftempo	-	-	
07.01.2026	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	8/12×500 m, 2min TP	Neckar	-	Stammtisch im Tiaré
14.01.2026	Fahrtspiel	10-12 km	Neckar	-	
21.01.2026	Lauf-ABC;ext. Interv. in GA1/2	4/5×1200, 400 m TP	Bahn	3-4 x 3000 MT, 400 P.	
28.01.2026	Lauf-ABC;ext. Interv. in GA1/2	Pyramide 400,600,800, 1000,(1200); 200/400m TP	Bahn	-	
04.02.2026	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	5/8× (800m –200m), 200 TP	Bahn	-	Stammtisch im Tiaré
11.02.2026	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	7/8×600 m, 2min TP + 3-5 Techniksprints 60 m	Bahn	-	
18.02.2026	Lauf-ABC;ext. Interv. in GA1/2	2 x Pyramide 200,400,600, (800); 200m TP	Bahn	-	
25.02.2026	Fahrtspiel	10-12 km	Neckar	-	
04.03.2026	Lauf-ABC;ext. Interv. in GA1/2	5/7x600m + 5//x200m; 200m TP	Bahn	-	Stammtisch im Tiaré

Pulsbereiche/Tempo

GA 1

65-80%

GA 1/2

80-85%

g Skala (subjekt. Anstrengung)

GA1

leicht bis Moderat

etwas stärker bis

GA1/2

stark

GA 2	85-95%
WSA	95-100%
MT	Marathontempo

GA2	stark bis sehr stark
	sehr stark bis
WSA	maximal