

Bahntraining - Trainingsplan bis**01.02.2023**

Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Marathonvorbereitung
05.10.2022	Lauf-ABC; ex. Intervalle in GA1/2	8 x 600, 2 Min Pause	Bahn	-
12.10.2022	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
19.10.2022	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	4-5 x 1000, 400 Pause	Bahn	-
26.10.2022	Lauf-Koordination; int. Intervalle in WSA	4 x 4 x 200, 200 Pause, 4 Min Serienpause	Bahn	-
02.11.2022	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	7 x 800, 400 Pause	Bahn	-
09.11.2022	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
16.11.2022	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	4 x (400-1000), 200, bzw. 400 Pause	Bahn	-
23.11.2022	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	4 x 3 x 400, 2 Min Pause, 5 Minuten Serienpause	Bahn	-
30.11.2022	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	6 x 1000, 400 Pause	Bahn	-
07.12.2022	Programmiertes Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
14.12.2022	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	400 - 600 - 400 - 500 - 400 - 300 - 200	Bahn	-
21.12.2022	Lauf-Koordination; ext. Intervalle in GA1/2	7 x 800, 2 Min Pause	Bahn	-
28.12.2022	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	12 x 400, 2 Min Pause	Bahn	-
04.01.2023	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-
11.01.2023	Lauf-ABC; ext. Intervalle in GA1/2	4-5 x 1200, 400 Pause	Bahn	-
18.01.2023	Lauf-Koordination; int. Intervalle in GA2	15 x 300, 2 Min Pause	Bahn	-
25.01.2023	Lauf-ABC; int. Intervalle in GA2	Pyramide 200, 400, 600, 800, 1000	Bahn	-
01.02.2023	Fahrtspiel	10-12 km	am Neckar	-

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