

Bahntraining - Plan bis

24.06.2026



Datum	Trainingsinhalt	Umfang	Wo	Marathonvorb.	Stammtisch?
11.03.2026	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	5-7×1000m, P 400m	Bahn	4x 2000 in MT, 400 P.	
18.03.2026	Lauf-Koordination; int. Interv. in GA2	10-15×400m, P 200m	Bahn	1k-2k-1k-2k-1k in MT, 400 P.	
25.03.2026	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	Pyramide: 400,600,800,1000, (1200); Techniksprints 60m	Bahn	2x 4000 in MT, 400 P.	
01.04.2026	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	8-10×600m, P 200m	Bahn	3-4 x 3000 MT, 400 P.	Stammtisch im Tiaré
08.04.2026	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	6-7×800m, P 200m	Bahn	-	
15.04.2026	Fahrtspiel	10–12 km variabel	Neckar	-	
22.04.2026	Lauf-Koordination; int. Interv. in GA2	12-15×300m, P 2 Min	Bahn	-	
29.04.2026	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	6×1000m, P 400m; Techniksprints 60m	Bahn	-	
06.05.2026	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	8-12×500m, P 200m	Bahn	-	Stammtisch im Tiaré
13.05.2026	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	Pyramide: 300, 600, 900, 1200 (+1200)	Bahn	-	
20.05.2026	Lauf-Koordination; int. Interv. in GA2	3×5×300m, P 2 Min; P 5 Min	Bahn	-	
27.05.2026	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	3-5×200m&1000m, P 200&400m	Bahn	-	
03.06.2026	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	5×1200m, P 400m; Techniksprints 60m	Bahn	-	Stammtisch im Tiaré
10.06.2026	Lauf-ABC; int. Interv. in GA2	4 x 5×200m, P 2 Min; P 5 Min	Bahn	-	
17.06.2026	Lauf-ABC; ext. Interv. in GA1/2	7-9×800m (GA1/2), P 200 m	Bahn	-	
24.06.2026	Fahrtspiel	10–12 km variabel	Neckar	-	

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

Skala (subjekt. Anstren)	
	leicht bis
GA1	Moderat
	etwas stärker bis
GA1/2	stark
	stark bis sehr
GA2	stark
	sehr stark bis
WSA	maximal