

4 km in 21 Minuten

SIE⁺ER
Lauf

Deine Vorbereitung in 6 Wochen

Zielzeit: 4 km in 21 Minuten



Trainingsziel ist die Entwicklung der Intensitäten
im wettkampfnahen Belastungsbereich.

Woche 1 – KW 40

Tag	Einheit
Di od. Mi	15´ einlaufen - 8 x 400m in 2:08 - 2:03 schnell - dazwischen 3´ Trabpause - 10´ auslaufen
Mi od. Do	60´ - 70´ GAT1
Sa	60´ progressiver Dauerlauf von REG bis 5:35/km (letzten km in 5:35)

Woche 2 – KW 41

Tag	Einheit
Di od. Mi	15´ einlaufen - 5 x 800m in 4:30 - dazwischen 3´ Trabpause - 10´ auslaufen
Mi od. Do	60´ - 70´ GAT1
Sa	10´ einlaufen - Fahrtspiel 2´ -3´ -5´ -3´ -4´ -3´ - 2´ GAT3; P= 2:30 locker traben - 10´ auslaufen

Woche 3 – KW 42

Tag	Einheit
Di od. Mi	15´ einlaufen - 4 x 1.000m in 5:10 - dazwischen 3´ Trabpause - 10´ auslaufen
Mi od. Do	60´ - 70´ GAT1
Sa	10´ einlaufen - Fahrtspiel 2´ -3´ -5´ -3´ -4´ -3´ - 2´ GAT3; P= 2:30 locker traben - 10´ auslaufen

Woche 4 – KW 43

Tag	Einheit
Di od. Mi	10 ´ einlaufen - 12 x 400m in 2:02-1:57 schnell - dazwischen 3 ´ Trabpause - 10 ´ auslaufen
Mi od. Do	60 ´ - 70 ´ GAT1
Sa	60 ´ regenerativer Dauerlauf

Woche 5 – KW 44

Tag	Einheit
Di od. Mi	10 ´ einlaufen - 5x 1.000m in 5:05 - dazwischen 3 ´ Trabpause - 10 ´ auslaufen
Mi od. Do	60 ´ - 70 ´ GAT1
Sa	10 ´ einlaufen - 5x 1.000m in 5:05 - dazwischen 3 ´ Trabpause - 10 ´ auslaufen

Woche 6 – KW 45

Tag	Einheit
Di	10 ´ einlaufen - 5 x 500m in 2:32
Mi	60 ´ Wechseltempo - 20 ´ GAT1 - 10 ´ GAT2 - 15 ´ GAT1 - 10 ´ GAT2 - 5 ´ GAT1
Sa	30 ´ GAT1 inkl. 4x 100m im Renntempo ca. 31 sek - 31.30 sek
So	SIE+ER Lauf