

SIE⁺ER
Lauf

Deine Vorbereitung in 8 Wochen

Zielzeit: 4km in 19 Minuten



Trainingsziel ist die Entwicklung der Intensitäten im
wettkampfnahen Belastungsbereich.

4km in 19 Minuten

4km in 19 Minuten

WOCHE 1 - KW 37

Tag	Einheit
Di od. Mi	15' einlaufen - 8 x 400m in 1:55-1:50 schnell – dazwischen 3' Trabpause - 10' auslaufen
Mi od. Do	60' - 70' GAT1
Sa	60' progressiver Dauerlauf von REG bis 5:05/km (letzten km in 5:05)

So war mein Training

4km in 19 Minuten

WOCHE 2 - KW 38

Tag

Einheit

Di od. Mi

einlaufen - 10 x 400m in 1:55-1:50 schnell – dazwischen 3' Trabpause - 10' auslaufen

Mi od. Do

60' - 70' GAT1

Sa

60' progressiver Dauerlauf von REG bis 5:05/km (letzten km in 5:05)

So war mein Training

WOCHE 3 - KW 39

Tag	Einheit
Di od. Mi	15' einlaufen - 8 x 800m in 4:00 – 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

So war mein Training

4km in 19 Minuten

WOCHE 4 - KW 40

Tag	Einheit
Di od. Mi	10' einlaufen – 5 x 1.000m in 4:40 – 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

So war mein Training

4km in 19 Minuten

WOCHE 5 - KW 41

Tag	Einheit
Di od. Mi	10' einlaufen – 12 x 400m in 1:50-1:45 schnell – dazwischen 3' Trabpause - 10' auslaufen
Mi od. Do	60' - 70' GAT1
Sa	60' regenerativer Dauerlauf

So war mein Training

WOCHE 6 - KW 42

Tag

Einheit

Di od. Mi

10' einlaufen – 5 x 1.000m in 4:35 – dazwischen 3' Trabpause - 10' auslaufen

Mi od. Do

60' - 70' GAT1

Sa

10' einlaufen - Fahrtspiel 2'-4'-6'-3'-5'-2' GAT3; P=3' locker traben - 10' auslaufen

So war mein Training

4km in 19 Minuten

WOCHE 7 - KW 43

Tag

Einheit

Di od. Mi

10' einlaufen – 10 x 800m in 3:44; P=2' traben

Mi od. Do

60' - 70' GAT1

Sa

10' einlaufen - 50' GAT2 alle 5'
Tempobeschleunigung ab 50m

So war mein Training

WOCHE 8 - KW 44

Tag	Einheit
Di	10' einlaufen – 5 x 500m in 2:18
Mi	60' Wechseltempo – 20' GAT1 – 10' GAT2 – 15' GAT1 – 10' GAT2 – 5' GAT1
Do -Fr	RT
Sa	30' GAT1 inkl. 4x100m im Renntempo ca. 28sek – 28,30sek
So	Sie & Er Lauf

So war mein Training
