

SIE⁺ER
Lauf

Deine Vorbereitung in 8 Wochen

Zielzeit: 4km in 21 Minuten



Trainingsziel ist die Entwicklung der Intensitäten im
wettkampfnahen Belastungsbereich.

4km in 21 Minuten

4km in 21 Minuten

WOCHE 1 - KW 37

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 5:35km (letzten km in 5:35)

So war mein Training

4km in 21 Minuten

WOCHE 2 - KW 38

Tag

Einheit

Di od. Mi

15' einlaufen - 10 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 5:35km
(letzten km in 5:35)

So war mein Training

SIE⁺ER
Lauf

WOCHE 3 - KW 39

Tag	Einheit
Di od. Mi	15' einlaufen - 6 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

So war mein Training

WOCHE 4 - KW 40

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

So war mein Training

4km in 21 Minuten

WOCHE 5 - KW 41

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

So war mein Training

4km in 21 Minuten

WOCHE 6 - KW 42

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

So war mein Training

SIE⁺ER
Lauf

4km in 21 Minuten

WOCHE 7 - KW 43

Tag

Einheit

Di od. Mi

10' einlaufen - 10 x 800m in 4:08; P=2' traben

Mi od. Do

60' - 70' GAT1

Sa

10' einlaufen - 10 x 800m in 4:08; P=2' traben

So war mein Training

4km in 21 Minuten

WOCHE 8 - KW 44

Tag	Einheit
Mi	60´ Wechseltempo - 20´ GAT1 - 10´ GAT2 - 15´ GAT1 - 10´ GAT2 - 5´ GAT1
Do -Fr	RT
Sa	30´ GAT1 inkl. 4x 100m im Renntempo ca. 31 sek - 31.30 sek
So	Sie & Er Lauf

So war mein Training
