

4 km in 23 Minuten

SIE⁺ER
Lauf

Deine Vorbereitung in 6 Wochen

Zielzeit: 4 km in 23 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 2:20-2:15 schnell - dazwischen 3' Trabpause - 10' auslaufen
Mi od. Do	60' - 70' GAT1
Sa	60' progressiver Dauerlauf von REG bis 6:20 km (letzten km in 6:20)

Woche 2 - KW 41

Tag	Einheit
Di od. Mi	15' einlaufen - 6 x 600m in 5:00 - 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

Woche 3 - KW 42

Tag	Einheit
Di od. Mi	15' einlaufen - 5 x 800m in 5:40 - 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

Woche 4 – KW 43

Tag	Einheit
Di od. Mi	10' einlaufen - 4 x 1.000m in 2:15-2:10 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 - 10 x 800m in 4:32; P=2' traben
Mi od. Do	60' - 70' GAT1
Sa	10' einlaufen - 50' GAT2 alle 5' Tempobeschleunigung ab 50m

Woche 6 – KW 45

Tag	Einheit
Di	10' einlaufen - 5 x 500m in 2:46
Mi	60' Wechseltempo - 20' GAT1 - 10' GAT2 - 15' GAT1 - 10' GAT2 - 5' GAT1
Sa	30' GAT1 inkl. 4 x 100m im Renntempo ca. 34sek - 34,30sek
So	SIE+ER Lauf