

Begriffe im Überblick:

HFmax = maximale Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute bei größtmöglicher Anstrengung)

DL1 = ruhiger Dauerlauf (Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines Maximalpulses)

DL2 = mittelschneller Dauerlauf (zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses)

DL3 = Tempo-Dauerlauf (zwischen 85 und 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz)

Woche 1

- 19.03.2018 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 20.03.2018
- 21.03.2018 DL1 **45min** / Lauf ABC + Koordination
- 22.03.2018
- 23.03.2018 Dauerlauf 50 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 24.03.2018
- 25.03.2018 Dauerlauf 100 min DL1

Woche 2

- 26.03.2018 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 27.03.2018
- 28.03.2018 DL 1 **50min** / Lauf ABC + Koordination
- 29.03.2018
- 30.03.2018 Dauerlauf 50 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 31.03.2018
- 01.04.2018 Dauerlauf 110 min DL1

Woche 3

- 02.04.2018 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 03.04.2018
- 04.04.2018 DL 1 **55min** / Lauf ABC + Stabi
- 05.04.2018
- 06.04.2018 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 07.04.2018
- 08.04.2018 Dauerlauf 120 min DL1

Woche 4

- 09.04.2018 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 10.04.2018
- 11.04.2018 DL 1/2 **60min**/ Lauf ABC + Stabi
- 12.04.2018
- 13.04.2018 Dauerlauf 40 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 14.04.2018
- 15.04.2018 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 5

- 16.04.2018 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 17.04.2018
- 18.04.2018 DL 1/2 **55min**/ Stabi + Koordination
- 19.04.2018
- 20.04.2018 Dauerlauf 60 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 21.04.2018
- 22.04.2018 Dauerlauf 120 min DL1

Woche 6

- 23.04.2018 Kraft- und Stabilitätsübungen
24.04.2018
25.04.2018 DL 2 2km in Zielzeit 200m gehen x 4/5 / Stabi + Koordination
26.04.2018
27.04.2018 Dauerlauf 70 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
28.04.2018
29.04.2018 Dauerlauf 130 min DL1

Woche 7

- 30.04.2018 Kraft- und Stabilitätsübungen
01.05.2018
02.05.2018 DL 3 200m 80% x 8 2km in Zielzeit 5min Ein- und Auslaufen Lauf ABC + Stabi
03.05.2018
04.05.2018 Dauerlauf 80 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
05.05.2018
06.05.2018 Dauerlauf 140 min DL1

Woche 8

- 07.05.2018 Kraft- und Stabilitätsübungen
08.05.2018
09.05.2018 DL 1/2 55-60min (bei Bedarf Fahrtspiel) Lauf ABC + Stabi
10.05.2018
11.05.2018 Dauerlauf 60 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
12.05.2018
13.05.2018 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 9

- 14.05.2018 Kraft- und Stabilitätsübungen
15.05.2018
16.05.2018 DL 3 600 800 1000 800 600 Unter Zielzeit 2000m in Zielzeit oder
Schlossberg/Treppe Lauf ABC + Stabi
17.05.2018
18.05.2018 Dauerlauf 70 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
19.05.2018
20.05.2018 Dauerlauf 140 min DL1

Woche 10

- 21.05.2018 Kraft- und Stabilitätsübungen
22.05.2018
23.05.2018 DL 3 1000m unter Zielzeit 2000 m in Zielzeit X3 (kurzer Koordinationsteil) Koordination + Stabi
24.05.2018
25.05.2018 Dauerlauf 70 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
26.05.2018
27.05.2018 Dauerlauf 120 min DL1

Woche 11

- 28.05.2018 Kraft- und Stabilitätsübungen
29.05.2018
30.05.2018 DL 1/2 55-60min Koordination + Stabi
31.05.2018
01.06.2018 Dauerlauf 70 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
02.06.2018
03.06.2018 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 12

04.06.2018 Kraft- und Stabilitätsübungen
05.06.2018
06.06.2018 DL 1/2 30min Lauf ABC
07.06.2018
08.06.2018 Dauerlauf 30 min DL1
09.06.2018 **Wettkampf Halbmarathon**