

## TRAININGSPLAN

<b>WOCHE 1</b>		TE 4	Std. 5	<b>WOCHE 2</b>		TE 4	Std. 6	<b>WOCHE 3</b>		TE 4	Std. 6	<b>WOCHE 4</b>		TE 5	Std. 6
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL I 12 - 14 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Di	DL I 12 - 15 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Di	DL I 14 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Di	DL I 10 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		
Mi	-			Mi	-			Mi	-			Mi	TL ext. 6-7 x 1000m (10km Tempo) Pause 3-5' <i>Gymn.</i>		
Do	DL I/m 10/4-5 km <i>Gymn.</i>			Do	TL ext. 5 x 1000m (10 km Tempo) Pause 4 - 5'			Do	DL I/m/I 5/7/5 km <i>Gymn.</i>			Do	DL reg 6 km <i>Gymn.</i>		
Fr	-			Fr	-			Fr	-			Fr	-		
Sa	DL reg 6 km 4 x 200m Steigerungslauf <i>Gymn., Koo.</i>			Sa	DL I 10-12 km 5 x 100m Steigerungslauf <i>Gymn.</i>			Sa	DL I 10-12 km 5 x 150m Steigerungslauf <i>Gymn., Koo.</i>			Sa	DL I 5 km 5 x 100m Steigerungslauf <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		
So	Wettkampf od. Testlauf 10 km			So	DL I 15 km			So	DL I 15-18 km			So	60' - 90' Radfahren oder Schwimmen		
<b>WOCHE 5</b>		TE 4	Std. 6	<b>WOCHE 6</b>		TE 4	Std. 6,5	<b>WOCHE 7</b>		TE 5	Std. 7	<b>WOCHE 8</b>		TE 5	Std. 7
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL I 12 km 5 x 150m Steigerungslauf <i>Gymn., Kräftigung</i>			Di	DL I 10 km 5 x 200m Steigerungslauf <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Di	DL I 12 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Di	DL I 10 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		
Mi	-			Mi	DL I/m/I 4/8/4 km			Mi	DL I/m/s 8/4/2 km			Mi	TL ext. 3000/2000/1000m (10 km Tempo) Pause 12', 8'		
Do	DL I/m/s 10/5/3 km			Do	-			Do	-			Do	-		
Fr	-			Fr	TL ext. 3-4 x 2000m (10km Tempo) Pause 8-10'			Fr	DL I 12 km <i>Gymn.</i>			Fr	DL reg 8 km <i>Gymn.</i>		
Sa	DL I 8 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Sa	-			Sa	DL I 8 km 5 x 100m Steigerungslauf <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Sa	DL I 5 km 4 x 200m Steigerungslauf <i>Gymn., Koo.</i>		
So	DL I 15-18 km			So	DL II 18-20 km <i>Gymn.</i>			So	DL II 20 km			So	DL s 10 km Einlaufen/ Auslaufen <i>Gymn.</i>		
<b>WOCHE 9</b>		TE 4	Std. 5	<b>WOCHE 10</b>		TE 4	Std. 6	<b>WOCHE 11</b>		TE 4	Std. 6	<b>WOCHE 12</b>		TE 4 + W	Std. 6
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL reg 8 km <i>Gymn.</i>			Di	DL I 10 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Di	DL I 10 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Di	DL I 8 km <i>Gymn., Koo.</i>		
Mi	DL I 12 km <i>Gymn.</i>			Mi	TL ext. 3-4 x 2000m (10km Tempo) Pause 8-10'			Mi	-			Mi	TL ext. 6-7 x 1000m (10 km Tempo) Pause 3-5' <i>Gymn.</i>		
Do	-			Do	-			Do	DL s 3 x 4 km P 5-8'			Do	-		
Fr	DL I 15 km <i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>			Fr	DL I 12 km 5 x 100m Steigerungslauf <i>Gymn.</i>			Fr	-			Fr	DL reg 6 km <i>Gymn.</i>		
Sa	-			Sa	-			Sa	DL I 8 km 5 x 150m Steigerungslauf <i>Gymn.</i>			Sa	DL I 4 km 3 x 100m Steigerungslauf <i>Gymn., Koo.</i>		
So	DL I/m/I 5/10/5 km			So	DL II 20 km			So	DL I/m/I 4/10/4 km			So	<b>WETTKAMPF</b> <b>42 km</b>		

Was die Abkürzungen bedeuten:

<b>ABKÜRZUNG</b>	<b>BEDEUTUNG</b>	<b>HERZFREQUENZ</b>
DL I	Dauerlauf leicht	65-75% der HF max
DL I/m	Dauerlauf leicht/mittel	
DL I/m/l	Dauerlauf leicht/mittel/leicht	
DL I/m/s	Dauerlauf leicht/mittel/schnell	
DL II	Dauerlauf Leicht lang	65-75% der HF max
DL m	Dauerlauf mittel	75- 80 (85%) der HF max
DL reg	Dauerlauf regenerativ	60-70% der HF max
TL ext	Tempolauf extensiv	90-(95)% der HF max
Gymn	Gymnastik	
Koo	Koordination	