

Trainingsplan

Phoenix Halbmarathon 03.10.2018

Gruppe 1 - Zielzeit 1:50 bis 2:00 h



	12.08.2018	So	START 2-Seen-Lauf	
Woche 1	13.08.2018	Mo	Ruhetag	
	14.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	11 km
	15.08.2018	Mi	Ruhetag	
	16.08.2018	Do	Treffpunkt Zoo: Stadion-Lauf Pyramide 200-400-800-400-200	12 km
	17.08.2018	Fr	Ruhetag	
	18.08.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	13 km
	19.08.2018	So	Langsamer Dauerlauf	12 km

Woche 5	10.09.2018	Mo	Ruhetag	
	11.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	11 km
	12.09.2018	Mi	Ruhetag	
	13.09.2018	Do	Tempotraining 3 km Ein - 6 km Tempo - 3 km Aus	12 km
	14.09.2018	Fr	Ruhetag	
	15.09.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf oder *	10 km
	16.09.2018	So	Langsamer Dauerlauf, Strecke vom 2-Seen-Lauf mit Verlängerung entlang der Lenne(Wendepunkt), letzte 3-4 km Wettkampftempo	23-25 km

Woche 2	20.08.2018	Mo	Ruhetag	
	21.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	11 km
	22.08.2018	Mi	Ruhetag	
	23.08.2018	Do	Tempotraining 5 x 1000 m 4:50 min/km	12 km
	24.08.2018	Fr	Ruhetag	
	25.08.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	10 km
	26.08.2018	So	Langsamer Dauerlauf 3 Steigerungen am Schluss oder *	15 km

Woche 6	17.09.2018	Mo	Ruhetag	
	18.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	11 km
	19.09.2018	Mi	Ruhetag	
	20.09.2018	Do	Tempotraining 10 km Wettkampftempo	14 km
	21.09.2018	Fr	Ruhetag	
	22.09.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	8 km
	23.09.2018	So	Langsamer Dauerlauf mit 3 Steigerungen am Schluss	17 km

Woche 3	27.08.2018	Mo	Ruhetag	
	28.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	11 km
	29.08.2018	Mi	Ruhetag	
	30.08.2018	Do	Tempotraining 8 x 400 oder 10x 1min Sprint	12km
	31.08.2018	Fr	Ruhetag	
	01.09.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	10 km
	02.09.2018	So	Langsamer Dauerlauf 3-Schlösser-Lauf LT Wischlingen	17 km/ 22,7 km

Woche 7	24.09.2018	Mo	Ruhetag	
	25.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	11 km
	26.09.2018	Mi	Ruhetag	
	27.09.2018	Do	Lockerer Dauerlauf mit 3 Steigerungen am Schluss	10 km
	28.09.2018	Fr	Ruhetag	
	29.09.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	8 km
	30.09.2018	So	Ruhetag	

Woche 4	03.09.2018	Mo	Ruhetag	
	04.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	11 km
	05.09.2018	Mi	Ruhetag	
	06.09.2018	Do	Tempotraining 8 km in 5:20	12 km
	07.09.2018	Fr	Ruhetag	
	08.09.2018	Sa	Langsamer Dauerlauf	10 km
	09.09.2018	So	2-Seen-Lauf / Langsamer Dauerlauf letzte 3-4 km Wettkampftempo	20 km

Woche 8	01.10.2018	Mo		
	02.10.2018	Di	3 x Steigerungen	5 km
	03.10.2018	Mi	Phoenixsee Halbmarathon	
			Viel Erfolg	

Treffpunkte: Dienstag Lauftreff am Zoo
 Donnerstag 18.00 Uhr am Zoo
 Samstag 9.00 Uhr am Augustinum
 Sonntag 9.00 Uhr Hengsteysee Bikerparkplatz

Zeiten: Lockeren DL 6:00 min/km - Langsamer DL: 6:15 min/km
 Wettkampftempo 5:20 - 5:30 min/km

- * Rund um Dortmund 4. Etappe / 15. Gladbecker Sparkassenlauf rund um Schloss Wittringen
- * 35. Lauf durch den Warmer Löhn, Fröndenberg