

# Trainingsplan

## Phoenix Halbmarathon 03.10.2018

### Gruppe 2 - Zielzeit 2:00 bis 2:15 h



Woche 1	12.08.2018	So	START 2-Seen-Lauf	
	13.08.2018	Mo	Ruhetag	
	14.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	10 km
	15.08.2018	Mi	Ruhetag	
	16.08.2018	Do	Trailrun / Wannebachrunde	12 km
	17.08.2018	Fr	Ruhetag	
	18.08.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	8 km
	19.08.2018	So	Langsamer Dauerlauf am Schluss 2 km in 6:35 min/km	12 km

Woche 5	10.09.2018	Mo	Ruhetag	
	11.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	10 km
	12.09.2018	Mi	Ruhetag	
	13.09.2018	Do	Lockerer Dauerlauf	10 km
	14.09.2018	Fr	Ruhetag	
	15.09.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	6 km
	16.09.2018	So	Langsamer Dauerlauf letzten 2 km in 6:00 min/km	17 km

Woche 2	20.08.2018	Mo	Ruhetag	
	21.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	10 km
	22.08.2018	Mi	Ruhetag	
			Tempotraining Treffpunkt Stadion Rote Erde	
	23.08.2018	Do	Einlaufen - 6 x 400 m -Auslaufen	5 km
	24.08.2018	Fr	Ruhetag	
	25.08.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	8 km
	26.08.2018	So	Langsamer Dauerlauf 3 Steigerungen am Schluss	15 km

Woche 6	17.09.2018	Mo	Ruhetag	
	18.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	10 km
	19.09.2018	Mi	Ruhetag	
			3 km Einlaufen 3 km 6:00 km/min 6 km 6:45 min/km	12 km
	20.09.2018	Do		
	21.09.2018	Fr	Ruhetag	
	22.09.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	8 km
	23.09.2018	So	Langsamer Dauerlauf mit 3 Steigerungen am Schluss	15 km

Woche 3	27.08.2018	Mo	Ruhetag	
	28.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	10 km
	29.08.2018	Mi	Ruhetag	
			Tempotraining 2 km langsamer Dauerlauf 4km in 6:00 min/km 2km Langsamer Dauerlauf	8 km
	30.08.2018	Do		
	31.08.2018	Fr	Ruhetag	
	01.09.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	6 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	10 km
	26.09.2018	Mi	Ruhetag	
			Treffpunkt Zoo: 1 km Einlaufen 4 km Wettkampftempo , 1 km Auslaufen	6 km
	27.09.2018	Do		
	28.09.2018	Fr	Ruhetag	
	29.09.2018	Sa	Lockerer Dauerlauf	5 km
	30.09.2018	So	Ruhetag	

Woche 4	03.09.2018	Mo	Ruhetag	
	04.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	10 km
	05.09.2018	Mi	Ruhetag	
			Tempotraining Treffpunkt Stadion Rote Erde	
	06.09.2018	Do	Einlaufen - 5 x 600 m -Auslaufen	12 km
	07.09.2018	Fr	Ruhetag	
	08.09.2018	Sa	Langsamer Dauerlauf	8 km
	09.09.2018	So	2-Seen-Lauf / Langsamer Dauerlauf letzten 2 km in 6:00 min/km	20 km

Woche 8	01.10.2018	Mo	Ruhetag	
	02.10.2018	Di	lockerer DL 3 x 200 m Steigerungen	4 km
	03.10.2018	Mi	Phoenixsee Halbmarathon	
			<b>Viel Erfolg</b>	

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 6:15 min/km - Langsamer DL: 6:55 min/km  
 Wettkampftempo 6:25 min/km