

Trainingsplan „Mein erster Volkslauf“

Phoenix-Halbmarathon-Staffel 03.10.2018



Woche 1	12.08.2018	So	START 2-Seen-Lauf	
	13.08.2018	Mo	Ruhetag	
	14.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	6-9 km
	15.08.2018	Mi	Ruhetag	
	16.08.2018	Do	Lauf- ABC	3-5 km
	17.08.2018	Fr	Ruhetag	
	18.08.2018	Sa	Langer langsamer Dauerlauf (LSD)	12 km
	19.08.2018	So	Ruhetag	

Woche 5	10.09.2018	Mo	Ruhetag	
	11.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	9-10 km
	12.09.2018	Mi	Ruhetag	
	13.09.2018	Do	Intervalltraining	10 km
	14.09.2018	Fr	Ruhetag	
	15.09.2018	Sa	Vorbereitungswettkampf 10 km	13 km
	16.09.2018	So	Ruhetag	

Woche 2	20.08.2018	Mo	Ruhetag	
	21.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	6-10,5 km
	22.08.2018	Mi	Ruhetag	
	23.08.2018	Do	Lauf- ABC	3-5 km
	24.08.2018	Fr	Ruhetag	
	25.08.2018	Sa	lockerer Dauerlauf mit 3 Steigerungen Gladbecker Sparkassenlauf	
	26.08.2018	So	Vorbereitungswettkampf 5 km	8 km

Woche 6	17.09.2018	Mo	Ruhetag	
	18.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	9-10 km
	19.09.2018	Mi	Ruhetag	
	20.09.2018	Do	6 km 6:45 min/km	12 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	15 km

Woche 3	27.08.2018	Mo	Ruhetag	
	28.08.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	6-10 km
	29.08.2018	Mi	Ruhetag	
	30.08.2018	Do	2km Langsamer Dauerlauf	8 km
	31.08.2018	Fr	Ruhetag	
	01.09.2018	Sa	Langsamer Dauerlauf	14 km
	02.09.2018	So	Ruhetag	

Woche 7	24.09.2018	Mo	Ruhetag	
	25.09.2018	Di	Lauftreff Gruppe nach Wahl	9-10 km
	26.09.2018	Mi	Ruhetag	
	27.09.2018	Do	4 km Wettkampftempo , 1 km Auslaufen	6 km
	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	6-10 km
	05.09.2018	Mi	Ruhetag	
	06.09.2018	Do	Einlaufen - 5 x 600 m -Auslaufen	12 km
	07.09.2018	Fr	Ruhetag	
	08.09.2018	Sa	Ruhetag	
	09.09.2018	So	2-Seen-Lauf / Langsamer Dauerlauf	18 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-Staffel	10 km
			Viel Erfolg	

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