

Trainingsplan Januar – April 2020

wir sind Leipzig

	Datum	Tag	Uhrzeit	Ort	Dist.	Gruppe 1 Marathon ZZ 4:30	Dist.	Dist.	Bemerkung
noch 16 Woche	30.12.2019	Montag						0,0	
	31.12.2019	Dienstag							
	01.01.2020	Mittwoch						0,0	
	02.01.2020	Donnerstag						0,0	
	03.01.2020	Freitag			10	DL 10KM 6:30		-10,0	
	04.01.2020	Samstag						0,0	
	05.01.2020	Sonntag			15	langsamer DL 6:45min		-15,0	
				Summe:	25		0,00	-25,0	
noch 15 Woche	06.01.2020	Montag						0,0	
	07.01.2020	Dienstag			8	Einlaufen / Bahntraining 6*1000m á (6:00) , dazwischen langsam traben / auslaufen		-8,0	
	08.01.2020	Mittwoch			10	10km á 6:20		-10,0	
	09.01.2020	Donnerstag						0,0	
	10.01.2020	Freitag			10	Einlaufen / DL 1KM einlaufen / 8km á 6:10 / Auslaufen		-10,0	
	11.01.2020	Samstag						0,0	
	12.01.2020	Sonntag			16	DL (locker) 16 km/~112 Min. à 7:00		-16,0	
				Summe:	44		0,00	-44,0	
noch 14 Woche	13.01.2020	Montag						0,0	
	14.01.2020	Dienstag			8	Einlaufen / Bahntraining 6*1000m á (6:00) , dazwischen langsam traben / auslaufen		-8,0	
	15.01.2020	Mittwoch						0,0	
	16.01.2020	Donnerstag			10	10km á 7:00		-10,0	
	17.01.2020	Freitag						0,0	
	18.01.2020	Samstag			21	Bliesgau HM (9Uhr) langsamer DL (6:45min)		-21,0	
	19.01.2020	Sonntag						0,0	
				Summe:	39		0,00	-39,0	
noch 13 Woche	20.01.2020	Montag						0,0	
	21.01.2020	Dienstag			8	Einlaufen / Bahntraining 4*1500m á (6:00) , dazwischen je 4min Pause / auslaufen		-8,0	
	22.01.2020	Mittwoch			10	10km á 6:20		-10,0	
	23.01.2020	Donnerstag						0,0	
	24.01.2020	Freitag			10	Einlaufen / DL flott 8 km/~48 Min. à 6:00 / Auslaufen		-10,0	
	25.01.2020	Samstag						0,0	
	26.01.2020	Sonntag			17	DL (locker) 17 km/~130 Min. à 7:00		-17,0	
				Summe:	45		0,00	-45,0	
noch 12 Woche	27.01.2020	Montag						0,0	
	28.01.2020	Dienstag			8	Einlaufen / Bahntraining 4*1500m á (6:00) , dazwischen je 4min Pause / auslaufen		-8,0	
	29.01.2020	Mittwoch			10	10km á 6:20		-10,0	
	30.01.2020	Donnerstag						0,0	
	31.01.2020	Freitag			10	Einlaufen / DL flott 8 km/~48 Min. à 6:00 / Auslaufen		-10,0	
	01.02.2020	Samstag						0,0	
	02.02.2020	Sonntag			17	DL (locker) 17 km/~130 Min. à 7:00		-17,0	
				Summe:	45		0,00	-45,0	
noch 11 Woche	03.02.2020	Montag						0,0	
	04.02.2020	Dienstag			8	Einlaufen / Bahntraining 4*1500m á (6:00) , dazwischen je 4min Pause / auslaufen		-8,0	
	05.02.2020	Mittwoch			10	10km á 6:20		-10,0	
	06.02.2020	Donnerstag						0,0	
	07.02.2020	Freitag			10	Einlaufen / DL flott 8 km/~48 Min. à 6:00 / Auslaufen		-10,0	
	08.02.2020	Samstag						0,0	
	09.02.2020	Sonntag			17	DL (locker) 17 km/~130 Min. à 7:00		-17,0	
				Summe:	45		0,00	-45,0	
noch 10 Woche	10.02.2020	Montag						0,0	
	11.02.2020	Dienstag			8	Einlaufen / Bahntraining 4*1500m á (6:00) , dazwischen je 4min Pause / auslaufen		-8,0	
	12.02.2020	Mittwoch			10	10km á 6:20		-10,0	
	13.02.2020	Donnerstag						0,0	
	14.02.2020	Freitag			10	Einlaufen / DL flott 8 km/~48 Min. à 6:00 / Auslaufen		-10,0	
	15.02.2020	Samstag						0,0	
	16.02.2020	Sonntag			19	DL (locker) 19 km/~144 Min. à 7:00		-19,0	
				Summe:	47		0,00	-47,0	
noch 9 Wochen	17.02.2020	Montag						0,0	
	18.02.2020	Dienstag			9	Lauf 9 km/~60 Min. à 6:45		-9,0	
	19.02.2020	Mittwoch						0,0	
	20.02.2020	Donnerstag						0,0	
	21.02.2020	Freitag			12	Einlaufen / DL flott 10 km/~60 Min. à 6:00 / Auslaufen		-12,0	
	22.02.2020	Samstag						0,0	
	23.02.2020	Sonntag			21	DL (locker) 21 km/~144 Min. à 7:00		-21,0	
				Summe:	42		0,00	-42,0	
noch 8 Wochen	24.02.2020	Montag						0,0	
	25.02.2020	Dienstag			7	Lauf 7 km/47 Min. à 6:45		-7,0	
	26.02.2020	Mittwoch			12	Einlaufen / Dauerlauf (flott) 10 km/~60 Min. à 6:00 / Auslaufen		-12,0	
	27.02.2020	Donnerstag						0,0	
	28.02.2020	Freitag			10	Dauerlauf 10 km/~70 Min. à 6:45		-10,0	
	29.02.2020	Samstag						0,0	
	01.03.2020	Sonntag			23	DL 23km/~156 Min. à 6:45		-23,0	
				Summe:	52		0,00	-52,0	
noch 7 Wochen	02.03.2020	Montag						0,0	
	03.03.2020	Dienstag			7	Lauf 7 km/47 Min. à 6:45		-7,0	
	04.03.2020	Mittwoch						0,0	
	05.03.2020	Donnerstag			10	Dauerlauf 10 km/~60 Min. à 6:00		-10,0	
	06.03.2020	Freitag						0,0	
	07.03.2020	Samstag						0,0	
	08.03.2020	Sonntag			25	DL 25 km/~170 Min. à 6:45		-25,0	
				Summe:	42		0,00	-42,0	
noch 6 Wochen	09.03.2020	Montag						0,0	
	10.03.2020	Dienstag			10	Fahrtspiel: 5 km à 6:20, 5 km à 5:50		-10,0	
	11.03.2020	Mittwoch			10	Dauerlauf 10 km/~60 Min. à 6:00		-10,0	
	12.03.2020	Donnerstag						0,0	
	13.03.2020	Freitag			7	Lauf 7 km/47 Min. à 6:45		-7,0	
	14.03.2020	Samstag						0,0	
	15.03.2020	Sonntag			11	1K einlaufen / Test-Wettkampf 10 km, Zielzeit ca. 55:00 mm:ss 10 km à 5:30		-11,0	
				Summe:	38		0,00	-38,0	
noch 5 Wochen	16.03.2020	Montag						0,0	
	17.03.2020	Dienstag			10	Fahrtspiel: 5 km à 6:20, 5 km à 5:50		-10,0	
	18.03.2020	Mittwoch			10	Dauerlauf 10 km/~60 Min. à 6:00		-10,0	

	19.03.2020	Donnerstag						0,0	
	20.03.2020	Freitag			6	Lauf 6 km/41 Min. à 6:45		-6,0	
	21.03.2020	Samstag						0,0	
	22.03.2020	Sonntag			26	DL 28 km/~186 Min. à 6:45		-26,0	
				Summe:	52		0,00	-52,0	
noch 4 Wochen	23.03.2020	Montag						0,0	
	24.03.2020	Dienstag			10	Dauerlauf 10 km/~60 Min. à 6:00		-10,0	
	25.03.2020	Mittwoch						0,0	
	26.03.2020	Donnerstag						0,0	
	27.03.2020	Freitag			8	DL 8 km/~55 Min. à 6:45		-8,0	
	28.03.2020	Samstag						0,0	
	29.03.2020	Sonntag			28	DL 28 km/~175 Min. à 6:25		-28,0	
				Summe:	46		0,00	-46,0	
noch 3 Wochen	30.03.2020	Montag						0,0	
	31.03.2020	Dienstag			13	Dauerlauf 13 km/~80 Min. à 6:00		-13,0	
	01.04.2020	Mittwoch			10	Dauerlauf 10 km/~60 Min. à 6:00		-10,0	
	02.04.2020	Donnerstag						0,0	
	03.04.2020	Freitag			5	DL (locker) 5 km/35 Min. à 7:00		-5,0	
	04.04.2020	Samstag						0,0	
	05.04.2020	Sonntag			23	Test Wettkampf HM Zz 2:00 h:mm / 1Km ein ► 21Km 6:00 ► 1KM aus		-23,0	
				Summe:	51		0,00	-51,0	
noch 2 Wochen	06.04.2020	Montag						0,0	
	07.04.2020	Dienstag				PAUSE		0,0	
	08.04.2020	Mittwoch			13	DL 13 km/~90 Min. à 6:45		-13,0	
	09.04.2020	Donnerstag						0,0	
	10.04.2020	Freitag			8	ruhiger DL 8 km/~55 Min. à 6:45		-8,0	
	11.04.2020	Samstag						0,0	
	12.04.2020	Sonntag			32	DL 32 km/~220 Min. à 6:45		-32,0	
				Summe:	53		0,00	-53,0	
noch 1 Woche	13.04.2020	Montag						0,0	
	14.04.2020	Dienstag			6	ruhiger DL6km / 41min á 6:45		-6,0	
	15.04.2020	Mittwoch			18	Dauerlauf 18 km/~120 Min. à 6:30		-18,0	
	16.04.2020	Donnerstag						0,0	
	17.04.2020	Freitag			7	ruhiger DL 7km / 47min á 6:45		-7,0	
	18.04.2020	Samstag						0,0	
	19.04.2020	Sonntag			22	Dauerlauf 22 km/~142 Min. à 6:30		-22,0	
				Summe:	53		0,00	-53,0	
es geht los	20.04.2020	Montag						0,0	
	21.04.2020	Dienstag			14	12Km á 6:30		-14,0	
	22.04.2020	Mittwoch						0,0	
	23.04.2020	Donnerstag						0,0	
	24.04.2020	Freitag				Anreise nach Leipzig		0,0	
	25.04.2020	Samstag			4	Frühstückslauf (Lockerungslauf)		-4,0	
	26.04.2020	Sonntag			42,2	Vollgas mit Gefühl!! 6:20 - 6:22		-42,2	
				Summe:	60		0,00	-60,2	