TRAININGSPLAN · LSVB

LEISTUNGSSPORT

LSVB LAUFSPORTVEREIN BASEL

WOCHE 36

Tag	Trainingseinheit	Trainingsleitung	Bemerkungen
DI 7.9.	**Tempodauerlauf 10.000m** 100 - 110% Marathontempo 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Graziella Reinhard	
DO 9.9.	**Wiederholungsläufe 5000m - 4000m - 3000m 105% - 110% MT** **2000m und 1500m Trabpause** 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch Graziella Reinhard	

WOCHE 37

Tag	Trainingseinheit	Trainingsleitung	Bemerkungen
DI 14.9.	**1 Stunde intensiver DL** 31 Minuten dann zurück 95% MT 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	die zweite Hälfte sollte also in 29 Minuten absolviert werden.
DO 16.9.	**Wiederholungsläufe 5 x 2000m · mind. 105% MT 1000m Trabpause** 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	

WOCHE 38

Tag	Trainingseinheit	Trainingsleitung	Bemerkungen
DI 21.9.	**Tempodauerlauf mit Crescendo 15.000m (alle 5km schneller)** 100 - 1105 - 110% Marathontempo 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	
DO 23.9.	**Wiederholungsläufe 3 x 4000m · 110% MT 2000m Trabpause** 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	

Rainer Hauch · Verantwortlicher Leistungssport · Running Leiter ESA Swissathletics
rainer.hauch@lsvb · 076 433 08 15 · Weitere Informationen auf www.lsvb.ch/training_leistungssport.html · 06/2010

TRAININGSPLAN · LSVB

LEISTUNGSSPORT

LSVB LAUFSPORTVEREIN BASEL

WOCHE 39

Tag	Trainingseinheit	Trainingsleitung	Bemerkungen
DI 28.9.	**Tempodauerlauf** **15.000 - 18.000m** 95% bis 100% Marathontempo 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	
DO 30.9.	**Wiederholungsläufe** **3000m - 4000m - 5000m** **100% MT** **1500m und 1000m Trabpause** 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	

WOCHE 40

Tag	Trainingseinheit	Trainingsleitung	Bemerkungen
DI 5.10.	**Tempodauerlauf** **mit Tempowechsel** **10.000m** 4km in 105 - 3km in 95% - die letzten 3 km in 110% Marathontempo 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	
DO 7.10.	**Tempoflexionsläufe** **6 x 1000m** **800m Trabpause** der letzte 1000er so schnell wie möglich 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	

WOCHE 41

Tag	Trainingseinheit	Trainingsleitung	Bemerkungen
DI 12.10.	**Wiederholungsläufe** **3 x 4000m · 110% MT** **2000m Trabpause** 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Graziella Reinhard	
DO 14.10.	**Wiederholungsläufe** **15 x 400m** **600m Trabpause** mind. 120% MT 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	*die genauen Tempovorgaben verteile ich im Training*

Rainer Hauch · Verantwortlicher Leistungssport · Running Leiter ESA Swissathletics
rainer.hauch@lsvb · 076 433 08 15 · Weitere Informationen auf www.lsvb.ch/training_leistungssport.html · 06/2010

TRAININGSPLAN · LSVB

LEISTUNGSSPORT

LSVB LAUFSPORTVEREIN BASEL

WOCHE 42

Tag	Trainingseinheit	Trainingsleitung	Bemerkungen
DI 19.10.	**Tempospiel** **1000m - 2000m - 3000m - 4000m** 10km-Renntempo 500 - 1000 - 1500m Trabpausen 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	
DO 21.10.	**Tempoflexionsläufe** **4 x 2000m** **1200m Trabpause** 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	*die genauen Tempovorgaben verteile ich im Training*

WOCHE 43

Tag	Trainingseinheit	Trainingsleitung	Bemerkungen
DI 26.10.	**Tempoturn** **13 x 500m** **250m Temporeduktion** 110% Marathontempo 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	
DO 28.10.	**Wiederholungsläufe** **2x 200 - 400 - 600 - 400 - 200m** **gleiche Länge Trabpausen** 2000m Einlaufen und 2000m Auslaufen	Rainer Hauch	

Rainer Hauch · Verantwortlicher Leistungssport · Running Leiter ESA Swissathletics
rainer.hauch@lsvb · 076 433 08 15 · Weitere Informationen auf www.lsvb.ch/training_leistungssport.html · 06/2010