

TRAININGSPLAN · LSVB

GRUPPE LEISTUNGSSPORT



WOCHE 2			
DI 06.01.		2.000m · Einlaufen Wettkampfspezifisches Tempo 10.000m 5.000m · Auslaufen	
DO 08.01.		2.000m · Einlaufen Intervalle 3 x 3.000m · 102% MT · 97% HM 1000m Trabpausen 2.000m · Auslaufen	
WOCHE 3			
DI 13.01.		2.000m · Einlaufen Intervalle 8 x 1.000m 4 min. Trabpausen 2.000m · Auslaufen	
DO 15.01.		2.000m · Einlaufen Tempodauerlauf 10.000m 2.000m · Auslaufen	
WOCHE 4			
DI 20.01.		2.000m · Einlaufen Intensiver Dauerlauf 15.000m 2.000m · Auslaufen	
DO 22.01.		2.000m · Einlaufen Intervalle 3 x 4000m 1500m Trabpause 2.000m · Auslaufen	LSVB-Winterlager Münchweier

TRAININGSPLAN · LSVB

GRUPPE LEISTUNGSSPORT



WOCHE 5			
DI 27.01.		2.000m · Einlaufen Intensiver Dauerlauf 15.000m 5.000m · Auslaufen	
DO 29.01.		2.000m · Einlaufen Wiederholungsläufe 3 x 4000m 2000m Trabpause 2.000m · Auslaufen	
WOCHE 6			
DI 03.02.		2.000m · Einlaufen Intensiver Dauerlauf 7.000m 8000m 2.000m · Auslaufen	
DO 05.02.		2.000m · Einlaufen Intervalle 4000m · 3000m · 2000m · 1000m 1500m · 1000 · 500m Trabpause 2.000m · Auslaufen	
WOCHE 7			
DI 10.02.		2.000m · Einlaufen Intensiver Dauerlauf 5000m 10000m 2.000m · Auslaufen	
DO 12.02.		3.000m · Einlaufen Intervalle 3 x 3.000m 2000m Trabpause 3.000m · Auslaufen	

TRAININGSPLAN · LSVB

GRUPPE LEISTUNGSSPORT



WOCHE 8			
DI 17.02.		2.000m · Einlaufen Tempodauerlauf 3.000m 12.000m 2.000m · Auslaufen	
DO 19.02.		2.000m · Einlaufen Intervalle 5000 · 4000 · 3000m 2000 · 1500m Trabpausen 2.000m · Auslaufen	
WOCHE 9			
DI 24.02.		3.000m · Einlaufen Tempodauerlauf 15.000m 3.000m · Auslaufen	
DO 26.02.		2.000m · Einlaufen Intervalle 1000 · 2000 · 3000 · 4000m 600 · 1000 · 1200m 2.000m · Auslaufen	
WOCHE 10			
DI 03.03.		2.000m · Einlaufen Wiederholungslauf 17 x 400m mit Temporeduktion 2.000m · Auslaufen	
DO 05.03.		2.000m · Einlaufen Intervalle 3 x 3000m 1500m Trabpause 2.000m · Auslaufen	

TRAININGSPLAN · LSVB

GRUPPE LEISTUNGSSPORT



WOCHE 11			
DI 10.03.		2.000m · Einlaufen Tempodauerlauf 15.000m 3.000m · Auslaufen	
DO 12.03.		2.000m · Einlaufen Intervalle 5 x 2000m 1000m Trabpause 2.000m · Auslaufen	
WOCHE 12			
DI 17.03.		2.000m · Einlaufen Wiederholungslauf 17 x 400m mit Temporeduktion 2.000m · Auslaufen	
DO 19.03.		3.000m · Einlaufen Intervalle 6 x 1.000m 1000m Trabpause 3.000m · Auslaufen	
WOCHE 13			
DI 24.03.		2.000m · Einlaufen Tempodauerlauf 15.000m 2.000m · Auslaufen	
DO 26.03.		3.000m · Einlaufen Intervalle 1000 · 2000 · 3000 · 4000m 1000 · 1000 · 1500m Trabpause 3.000m · Auslaufen	

TRAININGSPLAN · LSVB

GRUPPE LEISTUNGSSPORT



WOCHE 14			
DI 31.03.		2.000m · Einlaufen Tempodauerlauf 10.000m 2.000m · Auslaufen	
DO 02.04.		2.000m · Einlaufen Intervalle 3 x 4.000m 2000m Trabpause 2.000m · Auslaufen	
WOCHE 15			
DI 07.04.		2.000m · Einlaufen Wiederholungslauf 17 x 400m mit Temporeduktion 2.000m · Auslaufen	
DO 09.04.		3.000m · Einlaufen Intervalle 6 x 1.000m 1000m Trabpause 3.000m · Auslaufen	
WOCHE 16			
DI 14.04.		2.000m · Einlaufen Tempodauerlauf 15.000m 2.000m · Auslaufen	
DO 16.04.		3.000m · Einlaufen Intervalle 15 x 800m 400m Trabpause 3.000m · Auslaufen	