

Vorbereitung auf den 10km-Lauf im Rahmen des Auffahrtslaufs 2017

Wettkämpfe / Saisonhöhepunkte

Datum	Name	Kategorie
07.01.2017	Laufcup in W i l	C
22.01.2017	Laufcup in Henua	C
11.02.2017	Laufcup Frauenfeld	C
25.02.2017	Laufcup in Götighofen	B
23.04.2017	Bischofszeller Städtläuf	B
25.05.2017	Auffahrtslauf	A

Mein persönliches Ziel:

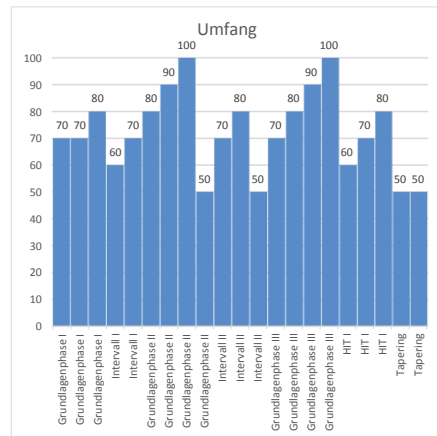
An welchen Tagen nehme ich mir verbindlich Zeit?

Und wann mache ich bewusst Pause?

Zeitbudget	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wieviele Std pro Woche kann ich trainieren?

Trainingswochenstunden (Bsp)



Trainingswoche	Trainingsschwerpunkt	Umfang
Januar		
1	02.01.2017 Grundlagphase I	70 %
	08.01.2017	2.8 Std
2	09.01.2017 Grundlagphase I	70 %
	15.01.2017 LC W i l	2.8 Std
3	16.01.2017 Grundlagphase I	80 %
	22.01.2017 +Kraftausdauer	3.2 Std
4	23.01.2017 Intervall I	60 %
	29.01.2017 +Schwellentraining, Tapering, LC Henua	2.4 Std
Februar		
5	30.01.2017 Intervall I	70 %
	05.02.2017 Schwellentraining	2.8 Std
6	06.02.2017 Grundlagphase II	80 %
	12.02.2017	3.2 Std
7	13.02.2017 Grundlagphase II	90 %
	19.02.2017 LC Frauenfeld	3.6 Std
8	20.02.2017 Grundlagphase II	100 %
	26.02.2017	4 Std
März		
9	27.02.2017 Grundlagphase II	50 %
	05.03.2017 +Tapering, LC Götighofen	2 Std
10	06.03.2017 Intervall II	70 %
	12.03.2017 +Stehvermögen	2.8 Std
11	13.03.2017 Intervall II	80 %
	19.03.2017 +Stehvermögen	3.2 Std
12	20.03.2017 Intervall II	50 %
	26.03.2017 +Tapering	2 Std
April		
13	27.03.2017 Grundlagphase III	70 %
	02.04.2017	2.8 Std
14	03.04.2017 Grundlagphase III	80 %
	09.04.2017	3.2 Std
15	10.04.2017 Grundlagphase III	90 %
	16.04.2017	3.6 Std
16	17.04.2017 Grundlagphase III	100 %
	23.04.2017	4 Std
17	24.04.2017 HIT I	60 %
	30.04.2017 +Tapering, Bischofszeller Städtläuf	2.4 Std
Mai		
18	01.05.2017 HIT I	70 %
	07.05.2017	2.8 Std
19	08.05.2017 HIT I	80 %
	14.05.2017	3.2 Std
20	15.05.2017 Tapering	50 %
	21.05.2017	2 Std
21	22.05.2017 Tapering	50 %
	28.05.2017 Auffahrtslauf 25.05.17	2 Std

Woche 1	Lockerer Dauerlauf 55' Lockerer Dauerlauf 35' Lockers Fahrtspiel 40'	Woche 2	Lockerer Dauerlauf 60' Lockerer Dauerlauf 40' Templauf 30' oder LC
Woche 3	Lockerer Dauerlauf 60' Lockerer Dauerlauf 40' Leichter Hügellauf 60'	Woche 4	Lockerer Dauerlauf 30' Lockerer Dauerlauf 30' mit 3 Steigerungsläufen 3x6' sehr schnell, 5' Trabpause oder LC
Woche 5	Lockerer Dauerlauf 40' 20' lockerer DL dann 2x10' schnell 4x5' sehr schnell, 5' Trabpause	Woche 6	Lockerer Dauerlauf 60' Lockerer Dauerlauf 40' Lockers Fahrtspiel 45' Steigerungslauf je 10' locker, mittel, zügig
Woche 7	Lockerer Dauerlauf 60' Lockerer Dauerlauf 45' Tempolauf 30' oder LC Regenerativer Lauf 30'	Woche 8	Lockerer Dauerlauf 60' Lockerer Dauerlauf 60' Pyramide 1',3',5',3',1' zügig, gleiche Dauer locker Leichter Hügellauf 40'
Woche 9	Lockerer Dauerlauf 45' Lockerer Dauerlauf 30' Pyramide 1',2',4',6',4',2',1' schnell, gleiche Dauer locker oder LC	Woche 10	Lockerer Dauerlauf 40' Steigerungslauf je 15' locker, mittel + 4*2' zügig IV 3' schnell / 3' locker 4-8 Durchgänge Regenerativer Lauf 30'
Woche 11	Lockerer Dauerlauf 40' Steigerungslauf je 15' locker, mittel, zügig IV 4' zügig / 4' locker 3-6 Durchgänge Regenerativer Lauf 30'	Woche 12	Lockerer Dauerlauf 30' 3x5' sehr schnell, 5' Trabpause Pyramide 1',2',4',6',4',2',1' schnell, gleiche Dauer locker
Woche 13	Lockerer Dauerlauf 60' Lockerer Dauerlauf 40' Leichter Hügellauf 40' (im GA 1 Bereich bleiben)	Woche 14	Lockerer Dauerlauf 75' Lockerer Dauerlauf 60' Steigerungslauf je 15' locker, mittel, zügig
Woche 15	Lockerer Dauerlauf 90' Lockerer Dauerlauf 60' 3*5' schnell, dann lockerer Dauerlauf 40'	Woche 16	Lockerer Dauerlauf 90' Lockerer Dauerlauf 60' Lockers Fahrtspiel 45' Leichter Hügellauf 60'
Woche 17	Lockerer Dauerlauf 30' 200m schnell, 200m sehr locker 8-10Wiederholungen	Woche 19	Lockerer Dauerlauf 30' 200m schnell, 100m sehr locker 6Whl, 2Serien Intensives Fahrtspiel 30', kurze Steigungen z.B. VitaParcours Regenerativer Lauf 30'
Woche 18	Lockerer Dauerlauf 30' 200m schnell, 100m sehr locker 5Whl, 3Serien Lockerer Dauerlauf 30' mit 5 Steigerungen 300m	Woche 21	Footing bis 40' mit drei Steigerungsläufen 200m Auffahrtslauf
Woche 20	Lockerer Dauerlauf 30' Lockerer Dauerlauf 30' mit 3x1min WK-Tempo Lockerer Dauerlauf 30' mit Steigerung in den letzten 5'		

Grundregeln

Dauerläufe können gelegentlich auch durch Radeinheiten ersetzt werden. Dann Herzfrequenzen ≈ 10 /min und Dauer ≈ 1.5
Möchte man zusätzlich zu den aufgeführten Einheiten noch trainieren, dann empfehlen sich Rumpfstabi, dehnen o. eine weitere GA-Einheit.
Alternativ zu der bzw einer intensiven kann auch ein Lauf des Laufcups absolviert werden und erste Rennerfahrung gesammelt werden.

Legende

Diese Felder selbst ausfüllen

LC = Lauf Cup

Kategorie A= auptwettkampf, B=Wichtig, C=Trainingswettkampf