

Tempotraining vom 03.01.2023 bis 28.03.2023

Einlaufen 3 km
Auslaufen 3-5 km

Pausen zwischen den Tempoeinheiten etwa 200m (2'-3')

01.01.2023	03.01.2023	10.01.2023	17.01.2023	24.01.2023	31.01.2023	07.02.2023	14.02.2023	21.02.2023	28.02.2023	07.03.2023	14.03.2023	21.03.2023	28.03.2023
	18	40	37	31	14	17	32	18	40	38	17	14	41
KOORDINATION	Bahndamm	Chinese	Stadion	Stadion	Wendeh.	Wolfsee	Stadion	Bahndamm	Chinese	Stadion	Wolfsee	Wendeh.	Wald
EINHEITEN	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	1000 m 6 x 1000 m	400 m	2 x kl. Pyramide 200m-400m- 600m-800m 600m-400m..	Eintrachtr. 4 x 2km	Wolfsee 3 x 3km	1 x gr. Pyramide 400m-600m- 800m-1000m- 1200m-1000m	Hügel 6-8 x koordinativ auf und ab	1000 m 6 x 1000 m	800 m 400 m TP	Wolfsee 3 x 3km	Eintrachtr. 4 x 2km	1000 m Intervalle Hüglige Runde 6-8x
TEMPOLIMIT		10er RT-5"	10er RT-5"	10er RT+/-5"	10er RT -10"	MRT -15"	10er RT+/-5"		10er RT-5"	10er RT-5"	MRT -15"	10er RT -10"	10 RT
PULSFREQUENZ %	85	85-91		92 90 88 88 90	90	85	92 90 88 88 90	85	85-91	85-90	85	90	85-91
Gruppe 0													
Gruppe 1													
Gruppe 2													
Gruppe 3													

Das Tempotraining sollte etwa 7% max.10% der Wochenkilometer einnehmen. Planänderungen sind je nach Wetterlage möglich.

WINTERTRAININGS - PLAN

- _ Vorbereitung für Frühjahrsläufe bis Halbmarathon und Marathon
- _ Kraftausdauertraining
- _ längere Tempoeinheiten, Intervalltraining mit kurzen Pausen
- _ koordinierte Bergauf- und Bergabläufe

- Tagesleiter
- Ferien
- Feiertag

ASV WLS 1. Lauf	04.02.2023	Hildener WLS 1. Lauf	29.01.2023
ASV WLS 2. Lauf	04.03.2023	Hildener WLS 2. Lauf	12.02.2023
ASV WLS 3. Lauf	25.03.2023	Hildener WLS 3. Lauf	26.02.2023

Temporechner

Strecke / m	Pace / min/km												
	00:04:00	00:04:15	00:04:30	00:04:45	00:04:58	00:05:19	00:05:30	00:06:00	00:06:15	00:06:30	00:06:45	00:07:00	
200	00:00:48	00:00:51	00:00:54	00:00:57	00:01:00	00:01:04	00:01:06	00:01:12	00:01:15	00:01:18	00:01:21	00:01:24	
400	00:01:36	00:01:42	00:01:48	00:01:54	00:01:59	00:02:08	00:02:12	00:02:24	00:02:30	00:02:36	00:02:42	00:02:48	
600	00:02:24	00:02:33	00:02:42	00:02:51	00:02:59	00:03:11	00:03:18	00:03:36	00:03:45	00:03:54	00:04:03	00:04:12	
800	00:03:12	00:03:24	00:03:36	00:03:48	00:03:58	00:04:15	00:04:24	00:04:48	00:05:00	00:05:12	00:05:24	00:05:36	
1000	00:04:00	00:04:15	00:04:30	00:04:45	00:04:58	00:05:19	00:05:30	00:06:00	00:06:15	00:06:30	00:06:45	00:07:00	
1200	00:04:48	00:05:06	00:05:24	00:05:42	00:05:58	00:06:23	00:06:36	00:07:12	00:07:30	00:07:48	00:08:06	00:08:24	