



Trainingsplan

Variotraining Ausdauer

Herbst 2008

In diesem Jahr wird das in den Monaten Juni und Juli stark frequentierte Variotraining mit Schwerpunkt Schnelligkeit ab Mitte August für den Bereich Ausdauer weitergeführt. Das geschieht einerseits mit hinführenden Läufen über 90 Minuten am Donnerstag mit verschiedenen Trainingsvarianten. Dieses Training eignet sich auch zur Vorbereitung auf einen Halbmarathon. Andererseits stellen wir die ganze Palette der Ausdauerkunst auch mit den so notwendigen langen, aber auch langsamen Läufen bis zu 3 Stunden vor und geben praktische Ratschläge zum Halbmarathon und Marathon.

LDL = Langsamer Dauerlauf
MDL = Mittlerer Dauerlauf
TDL = Tempodauerlauf

Dein Ziel

MÜNCHEN MARATHON

12. Oktober 2008

Deine gemeinsamen Trainingstage für die langen Läufe

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Trainingsform	Km	Dauer	Leitung		
							5:00	6:00	7:00
So	03.08.	10.00	Reschensee/I	Wettkampf	15,3		--	--	--
		09.00	Tannet	LDL		1:30	Herbert	Bernhard	Angelika
Do	07.08.	18.30	Tannet	Schwellentraining		1:00	>>>>	Erwin	<<<<
So	10.08.	09.00	Tannet	LDL		2:00	Herbert	Erwin	Rosi
So	17.08.	09.00	Tannet	LDL		2:30	Herbert	Erwin	Rosi
Do	21.08.	18.30	Tannet	MDL/Leistungsprofil		1:30	Herbert	Erwin	Rosi
So	24.08.	09.00	Tannet	LDL		3:00	Herbert	Bernhard	?
Do	28.08.	18.30	Tannet	MDL		1:30	Herbert	Bernhard	Rosi
So	31.08.	09.00	Tannet	TDL	21,1		Herbert	Erwin	Rosi
		09.00	Altötting	Wettkampf	21,1		--	--	--
Do	04.09.	18.30	Tannet	LDL + Intervalle		1:30	Herbert	Erwin	Rosi
So	07.09.	09.00	Tannet	LDL		3:00	Herbert	Erwin	Rosi
Do	11.09.	18.30	Tannet	LDL + TDL		1:30	Herbert	Erwin	Rosi
So	14.09.	09.00	Tannet	LDL		2:30	Herbert	Erwin	Rosi
Do	18.09.	18.30	Tannet	MDL		1:30	Herbert	Erwin	Rosi
So	21.09.	10.00	Ampfing	Wettkampf	21,1		--	--	--
		14.00	Erding	Wettkampf	10		--	--	--
Do	25.09.	18.30	Tannet	MDL		1:30	Herbert	Erwin	Rosi
So	28.09.	09.00	Tannet	LDL		2:30	Herbert	Erwin	Rosi
Do	02.10.	18.30	Tannet	MDL		1:30	Herbert	Erwin	Rosi
So	05.10.	10.00	Massing	Wettkampf	10		--	--	--
Do	09.10.	18.30	Tannet	LDL		1:00	Herbert	Erwin	Rosi
So	12.10.	09.00	München	MÜNCHEN MARATHON	42,195				