

Trainingsplan Q3-2018



Trainingsvoraussetzung: 1 Jahr Lauferfahrung/ 10 km
Trainingsziel: Interner Halbmarathon

1. Woche	Di	Do	So
ab 17.9.18	Bahntraining	ca. 10 km	ca. 12 km
Aufbau			

2. Woche	Di	Do	So
ab 24.9.18	ca. 11 km	ca. 12 km	13-14 km
Aufbau			

3. Woche	Di	Do	So
ab 01.10.18	Bahntraining	ca. 11 km	13-14 km
Aufbau			

4. Woche	Di	Do	So
ab 08.10.18	ca. 12 km	ca. 10 km	ca. 15 km
Aufbau			

5. Woche	Di	Do	So
ab 15.10.18	Bahntraining	ca. 12 km	ca. 14 km
Aufbau			

6. Woche	Di	Do	So
ab 22.10.18	ca. 12 km	ca. 10 km	17 km
Aufbau			

7. Woche	Di	Do	So
ab 29.10.18	Bahntraining	ca. 10 km	ca 12 km
Regeneration			

8. Woche	Di	Do	So
ab 05.11.18	ca. 14 km	ca. 10 km	ca. 21 km
Aufbau			

9. Woche	Di	Do	So
ab 12.11.18	Bahntraining	ca. 10 km	ca. 15 km
Aufbau			

10. Woche	Di	Do	So
ab 19.11.18	ca. 12 km	ca. 14 km	ca. 16 km
Aufbau			

11. Woche	Di	Do	So
ab 26.11.18	Bahntraining	ca. 10 km	ca. 12 km
Tapering			

12. Woche	Di	Do	Sa
ab 03.12.18	ca. 10 km	8 - 10 km	08.12.2018
Tapering		24h vorher	Interner Halbmarathon

Die Lauf tempi werden in diesem Trainingsplan nicht explizit ausgewiesen. Es ist jedoch ein durchschnittliches Tempo von 6:15 min/km bis 6:30 min/km vorgesehen. Die Inhalte des Bahntraining bleiben dem Trainer überlassen.