

TRAININGSPLAN D (GRUNDPLAN MODERATE STEIGERUNG: FORTGESCHRITTENE & LIGASPIELER)

Woche 1 & 2

- Tag 1 (Mo) : Grundlagenausdauerlauf (GA1-Lauf) 30/35 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)
Tag 2 (Mi) : GA1-Lauf 30 Minuten, RPE 13-14 (etwas anstrengend)
Tag 3 (Do/Fr): GA1-Lauf 30/40 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)
Optional (Sa): GA1-Lauf 30 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Woche 3 & 4

- Tag 1 (Mo) : GA1-Lauf 45 Minuten, RPE 14 (etwas anstrengend)
Tag 2 (Mi) : GA1-Lauf 30 Minuten mit seitlichen Elementen, RPE 11-12 (recht leicht)
Tag 3 (Do/Fr): GA1-Lauf 45 Minuten, RPE 13-14 (etwas anstrengend)
Optional (Sa): GA1-Lauf 45 Minuten mit seitlichen Elementen, RPE 11-12 (recht leicht)

Woche 5

- Tag 1 (Mo) : Fahrtspiel 30 min je 1 min schnell (mit seitl. Elementen) / langsam, RPE 15
Tag 2 (Mi) : Erholungslauf 25 Minuten, RPE 9-10 (leicht)
Tag 3 (Do/Fr): Fahrtspiel 42 Minuten je 1 min schnell / langsam, RPE 16 (anstrengend)
Optional (Sa): GA1-Lauf 45 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Woche 6

- Tag 1 (Mo) : Fahrtspiel 30 min je 1 min schnell (mit seitl. Elementen) / langsam, RPE 15
Tag 2 (Mi) : Erholungslauf 25 Minuten, RPE 9-10 (leicht)
Tag 3 (Do/Fr): Fahrtspiel 42 Minuten je 1 min schnell / langsam, RPE 16 (anstrengend)
Optional (Sa): GA1-Lauf 30 Minuten mit seitlichen Elementen, RPE 13

Woche 7

- Tag 1 (Mo) : Fahrtspiel 42 min je 1 min schnell (mit seitl. Elementen) / langsam, RPE 15
Tag 2 (Mi) : Erholungslauf 25 Minuten, RPE 9-10 (leicht)
Tag 3 (Do/Fr): GA1-Lauf 30 Minuten mit 8 x 200 80% Sprint, Gesamt RPE 14-16
Optional (Sa): GA1-Lauf 30 Minuten mit seitlichen Elementen, RPE 13

Woche 8

- Tag 1 (Mo) : GA1-Lauf 30 Minuten mit 8 x 200 80% Sprint inkl. seitl. Elemente, Gesamt-RPE 14-16
Tag 2 (Mi) : Erholungslauf 25 Minuten, RPE 9-10 (leicht)
Tag 3 (Do/Fr): 4-6 x 2 min Tempoläufe (400-650m) mit min. lohnender Pause (Puls < ca. 130)
Optional (Sa): GA1-Lauf 30 Minuten mit seitlichen Elementen, RPE 13

Woche 9

- Tag 1 (Mo) : 5-7 x 2 min Tempoläufe (400-650m) RPE 17 & min. lohnender Pause (Puls < ca. 130)
Tag 2 (Mi) : Erholungslauf 25 Minuten, RPE 9-10 (leicht)
Tag 3 (Do/Fr): 6-8 x 1 min Tempoläufe (250-400m) RPE 18 & min. lohnender Pause (Puls < ca. 130)
Optional (Sa): GA1-Lauf 30 Minuten mit seitlichen Elementen, RPE 13

Woche 10

- Tag 1 (Mo) : 5-7 x 2 min Tempoläufe mit 20 Sekunden Footwork RPE 17 & min. lohnender Pause
Tag 2 (Mi) : Erholungslauf 25 Minuten, RPE 9-10 (leicht)
Tag 3 (Do/Fr): 6-8 x 1 min Tempoläufe mit seitl. Elementen RPE 18 & min. lohnender Pause
Optional (Sa): GA1-Lauf 30 Minuten mit seitlichen Elementen, RPE 13