

Trainingsplan und Wettkampfauswahl

Wintersemester 2019 / 2020

Datum	Programm	Monat
03.10.19	Köhlbrandbrückenlauf 12 km	Oktober
2. Okt.	3x200m / 5x400m / 3x200m, TP 3' Laufkoordination	
9. Okt.	2x (200m, 400m, 800m, 400m, 200m), TP 3' Laufkoordination	
16. Okt.	1000 m Maximal-Test auf der Bahn,	
23. Okt.	10x 400m auf der Bahn, Laufkoordination	
27.10.19	Süderelbe Halbmarathon und 10 km des HNT in HH-Neugraben	
30. Okt.	4x 400m, 3x 300m, 2x 200m Laufkoordination	
6. Nov.	2x400m / 4x600m / 2x400m, TP 3' Laufkoordination	November
13. Nov.	1 x (400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m) TP 3' , Laufkorodination	
20. Nov.	8 x 600m 3' TP, Laufkoordination	
27. Nov.	3x 500m, 2x 400m, 1x 300m Laufkoordination	
01.12.19	Ratzeburger Adventslauf 26 km und 10 km	Dezember
4. Dez.	1 x (800m, 1000m, 1200m, 1000m, 800m), TP 3', Laufkoordination	
11. Dez.	6 x 800m 3' TP, Laufkoordination	
18. Dez.	Minutenläufe: 2x (1', 3', 5', 7'), 2' TP, Laufkoordination	
25. Dez.	1. Weihnachtstag: Kein Training	
31.12.19	Silvesterlauf, Volksdorf, 2,6 km - 10,4 km	
8. Jan.	1 x (1000m, 1200m, 2000m, 1200m, 1000m), TP 3', Laufkoordination	Januar
12.01.20	Bergedorf Crosslauf 9,860 km oder 4,930 km !	
12.01.20	3. Winterlaufserie Inselepark Wilhelmsburg, 1. Lauf	
15. Jan.	5 x 1000m 3' TP, Laufkoordination	
22. Jan.	3x 600m, 2x 500m, 1x 400m Laufkoordination	
29. Jan.	5 x (400m 50% / 400m 70 % / 400m 90%)	

Einlaufen, 3 Koordinationsläufe, 3 Steigerungen, Auslaufen und Stretching sind immer Bestandteil des Trainings
Die [Wettkämpfe](#) sind verlinkt