

# Trainingsplan LAC Langenhagen

→ Ziel: 01.07.2022: 10km Strassenlauf in der Eilenriede

Woche 11.04. – 17.04	Training	Pace
Dienstag	10x300m, 100m Trab	-0:30min
Donnerstag	Langsamer DL	6km (+2:00min)
Wochenende	Langer DL	8km (+1:00min)
		18
Woche 18.04. – 24.04.	Training	Pace
Dienstag	3x1.200m, 400m Trab	00:00min
Donnerstag	Locker DL	8km (+1:30min)
Wochenende	Langer DL	9km (+1:00min)
		21,8
Woche 25.04. – 01.05. Ruhe	Training	Pace
Dienstag	Fahrtspiel	5km, wechselnd
Donnerstag	Langsam DL	3km (+2:00min)
Wochenende	Langsam DL	5km (+2:00min)
		13
Woche 02.05 – 08.05.	Training	Pace
Dienstag	4-6x800m, 200m Trab	-00:30min
Donnerstag	Locker DL	6km (+1:30min)
Wochenende	Langer DL	10km (+1:00min)
		22
Woche 09.05. – 15.05.	Training	Pace
Dienstag	400-600-800-1000-800-600-400	-00:30min
Donnerstag	Langsam DL	9km (+2:00min)
Wochenende	Langer DL	11km (+1:00min)
	Volkslauf Isernhagen	24,6
Woche 16.05. – 22.05.	Training	Pace
Dienstag	3x2.000m, 200m Trab	00:00min
Donnerstag	Locker DL	7km (+1:30min)
Wochenende	Langer DL	13km (+1:00min)
	Stadtlauf Neustadt	26,6
Woche 23.05. – 29.05. Ruhe	Training	Pace
Dienstag	Fahrtspiel	5km, wechselnd
Donnerstag	Langsam DL	4km (+2:00min)
Wochenende	Langsam DL	5km (+2:00min)
		14
Woche 30.05. – 05.06.	Training	Pace
Dienstag	800-1000-1200-1000-800	-00:30min
Donnerstag	Locker DL	6km (+1:30min)
Wochenende	Langer DL	11km (+1:00min)
	Abendlauf Döhren	21,8
Woche 06.06. – 12.06.	Training	Pace
Dienstag	5x1.000m, 200m Trab	00:00min
Donnerstag	Langsam DL	7km (+2:00min)
Wochenende	Langer DL	13km (+1:00min)
	Wennigsen Cruising	26
Woche 13.06.- 19.06.	Training	Pace
Dienstag	4x2.000m, 200m Trab	00:00min
Donnerstag	Locker DL	8km (+1:30min)
Wochenende	Locker DL	7km (+1:30min)
	Laatzen + Burgberg Gehrden	23,8
Woche 20.06. – 26.06.	Training	Pace
Dienstag	5x400m, 200m Trab	-00:30min
Donnerstag	Locker DL	5km (+01:30min)
Wochenende	Locker DL	8km (+01:00min)
	Mittsommer + Wunstorf	16
Woche 27.06 – 01.07.		
Dienstag	Langsam mit Steigerung	30minuten (+2:00)
Donnerstag	- - -	- - -
Freitag	EILENRIEDE Strassenlauf	