

# Trainingsplan LAC Langenhagen

➔ Ziel: 26.03.2023: Halbmarathon Hannover – 2 -

Teile die drei Trainingseinheiten so auf, dass es für Dich gut passt.

Nach einer intensiven oder langen Einheit plane bitte einen Ruhetag ein.

Bsp: Dienstag/Donnerstag/Samstag oder Dienstag/Donnerstag/Sonntag

IV: Intervalle: Im Wettkampftempo oder 10Sekunden schneller laufen

EL/AL Einlaufen/Auslaufen: mind. 60-90 Sekunden -langsamer WT

LaDL langsamer Dauerlauf: mind. 50-70 Sekunden langsamer WT

LoDL lockerer Dauerlauf: mind. 40-60 Sekunden über WT

LDL langer Dauerlauf, 60-90 Sekunden über WT

Wettkampftempo: 5:41min (2h)

6:24min (2h15)

Woche 7: 16.01.23	Training	Umfang ca.
Dienstag	10min EL, TempoDL:15min,Wettkampftempo 20min LoDL	7 km
Donnerstag	LoDL: lockerer DL	6 km
Weekend	LDL: Langer DL Alternativ: Wettkampf	14 km
<b>Georgengarten</b>		27
Woche 8: 23.01.23	Training	Umfang
Dienstag	10min EL, TWL, 20min LoDL TWL: Tempowechselläufe: 5 min Wettkampf (5:41-6:24) 5 min zügig (5:55 -6:40) 5 min Wettkampf (5:41-6:24) 5 min (5:55-6:40)	8 km
Donnerstag	LoDL, lockerer DL	6 km
Weekend	LDL Langer DL	17 km
		31
Woche 9: 30.01.23	Training	Umfang
Dienstag	10min EL, TempoDL:25min Wettkampf, 20min LoDL	9 km
Donnerstag	LaDL, langsam	8 km
Weekend	LDL, Langer DL	18 km
<b>Silberseelauf</b>		35
Woche 10: 06.02.22 -Ruhewoche	Training	Umfang
Dienstag	LaDL, langsam, Fahrtspiel	6 km
Donnerstag	LoDL, locker	9 km
Weekend	LaDL, langsam	12 km
		25