

**Trainingsplan für langsame Läuferinnen
(6:30 - 6:45 min/km)**



1. Trainingswoche – KW 37:

Speedwork

15' GAT1 einlaufen - 20' 1' schnell 1' langsam, beginnend mit der 1' langsam - 15' GAT1 auslaufen

2. Trainingswoche – KW 38:

Intervalltraining

15' einlaufen – 6 x 400 m in 2:35-2:40 schnell – dazwischen 2' Trabpause – 10' auslaufen

3. Trainingswoche – KW 39:

Intervalltraining

15' einlaufen – 8 x 400 m in 2:35-2:40 schnell – dazwischen 2' Trabpause – 10' auslaufen

4. Trainingswoche – KW 40:

Intervalltraining

15' einlaufen – 5 x 800m in 5:25 dazwischen 2' Trabpause – 10' auslaufen

5. Trainingswoche – KW 41:

Intervalltraining

10' einlaufen 4 x 1.000m in 6:40 – dazwischen 3' Trabpause – 10' auslaufen

6. Trainingswoche – KW 42:

Intervalltraining

10' einlaufen – 10 x 400m in 2:25 schnell – dazwischen 2' Trabpause – 10' auslaufen

7. Trainingswoche – KW 43:

Intervalltraining

10' einlaufen – 4 x 1.000m 6:30 – dazwischen 3' Trabpause – 10' auslaufen

8. Trainingswoche – KW 44:

Intervalltraining

10' einlaufen – 6 x 800m in 5:20 – dazwischen 2' Trabpause – 10' auslaufen

9. Trainingswoche – KW 45:

Wechseltempotraining

60' Wechseltempo – 20' GAT 1 – 10' GAT2 – 15' GAT1 – 10' GAT2 – 5' GAT1