

Trainingsplanung Rennsteig 2013

KW	Datum	Trainingsart	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Woche	
KW 44	29.10. - 4.11.2012	Basis	locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik		langer Lauf	18		34
KW 45	5.11. - 11.11.2012	Urlaub	locker laufen	8	locker laufen	8			Berglauf	18	34
KW 46	12.11. - 18.11.2012	Urlaub	locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	18 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik		langer Lauf	22		48
KW 47	19.11. - 25.11.2012		locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 8km	8	langer Lauf	25		53
KW 48	26.11. - 2.12.2012		locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik		langer Lauf	14		30
KW 49	3.12. - 9.12.2012		locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik	8	langer Lauf	16		42
KW 50	10.12. - 16.12.2012		locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik	8	langer Lauf	18		44
KW 51	17.12. - 23.12.2012		locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik	8	langer Lauf	20		46
KW 52	24.12. - 30.12.2012	Aufbau	locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik		Berglauf	14		31
KW 1	31.12. - 6.1.2013		Höhenmeter	12 locker laufen	9	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik	8		Berglauf	16	45
KW 2	7.1. - 13.1.2013		locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik	8	Berglauf	18		47
KW 3	14.1. - 20.1.2013		locker laufen	10 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik	8	Berglauf	22		52
KW 4	21.1. - 27.1.2013		locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	9 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik	8	Berglauf	14		39
KW 5	28.1. - 3.2.2013		locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 10km locker	10	Berglauf	24		58
KW 6	4.2. - 10.2.2013		locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 10km locker	10	Berglauf	27		61
KW 7	11.2. - 17.2.2013		locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 10km locker	10	Berglauf	30		64
KW 8	18.2. - 24.2.2013	Steigerung	locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	Tempolauf	10 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 10km locker	10	Berglauf	22		54
KW 9	25.2. - 3.3.2013		locker laufen	10 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	Tempolauf	18 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 10km locker	10	Berglauf	25		63
KW 10	4.3. - 10.3.2013		locker laufen	12 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	Tempolauf*	20 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 12km locker	12	Berglauf	28		72
KW 11	11.3. - 17.3.2013		locker laufen	14 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	zügig Höhenmeter	20 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 12km locker	12		Berglauf	30	76
KW 12	18.3. - 24.3.2013	Endschliff	locker laufen	8 Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	zügig Höhenmeter	20 Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 10km locker	10	Berglauf	22		60

Trainingsplanung Rennsteig 2013

KW 13	25.3. - 31.3.2013		locker laufen	15	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	zügig Höhenmeter	20	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 12km locker	12		Berglauf	25			72
KW 14	1.4. - 7.4.2013		Höhenmeter (Ostern)	22	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	15	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 10km Glockenbuckel	10		Berglauf	28			75
KW 15	8.4. - 14.4.2013		locker laufen	21	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	Bergintervalle 3x lange Steigung 6 Minuten traben druckvoll runter	13	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 11km locker	11		Berglauf	35			80
KW 16	15.4. - 21.4.2013		locker laufen	15	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	Bergintervalle 7x die steile Steigung locker runter traben	6	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 14km locker	14		Berglauf	20			55
KW17	22.4. - 28.4.2013		locker laufen	18	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	Bergintervalle 3x lange Steigung 6 Minuten traben druckvoll runter	13	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 15km locker	15		Berglauf	25			71
KW18	29.4. - 5.5.2013		locker laufen	12	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	zügig Höhenmeter (Feiertag)	21	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, 15km locker mit Steigerungen bergauf	15		Nibelungensteig	35			83
KW19	6.5.-12.5.2013		locker laufen	15	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	13	zügig Höhenmeter (Feiertag)	22		Berglauf	28			78
KW 20	13.5. - 19.5.2013	Tapern	locker laufen	15	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	Tempolauf	10	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik, MT 3x4km (je 10' Pause)	15		Berglauf	20			60
KW 21	20.5. - 26.5.2013	Wettkampf	Bergintervalle 10x steile runter traben	6	Zirkeltraining, Lauf ABC, Koordination	locker laufen	8	Zirkeltraining, Lauf-ABC, Technik	20'	3	Rennsteig	44			60,5

1687,5

