



Lauftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2012

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
KW3	Dienstag	17.Januar	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30		Detlef
	Donnerstag	19.Januar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30		Detlef
	Samstag	21.Januar	17km	langsamer Dauerlauf	2:00Std. / 7:00	8 Uhr Bürgerhausparkplatz	Jürgen
KW4	Dienstag	24.Januar	14km	lockerer Dauerlauf / 5 Sprints über 100-200 m	1:30Std. / 6:30 Trabpausen 3min.	Sprints ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase	Detlef
	Donnerstag	26.Januar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30		Frank
	Samstag	28.Januar	20km	langsamer Dauerlauf	2:15Std. / 6:50	8 Uhr Bürgerhausparkplatz	Martina
KW5	Dienstag	31.Januar	14km	lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen	1:30Std. / 6:30		Ralf
	Donnerstag	02.Februar	16km	2 km Einlaufen / 10 x 1 Min. schnell, 2km Ausl.	1:45Std. / 6:30 schnell ca. 6:00	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo	Frank
	Samstag	04.Februar	22km	langsamer Dauerlauf	2:30Std. / 6:40	7:30 Uhr Bürgerhausparkplatz	Detlef
KW6	Dienstag	07.Februar	14km	min. 2 km Einl., lockerer Dauerlauf in 6:30, da zwischen 5x3 Min. Schneller DL in 6:00, min. 2km Ausl.	1:30Std. / 6:30 für lockeren DL, 6:00 für schnellen DL	Einl. und Ausl. in 6:45 zwischen Sprints Trabpausen	Jürgen
	Donnerstag	09.Februar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30		Martina
	Samstag	11.Februar	25km	langsamer Dauerlauf	2:45Std. / 6:40	ab jetzt Samstags immer 7:00 Uhr	Detlef

!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!

!! Bitte Regelmäßig unter www.lauftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles !!

!! nachsehen, ob sich Änderungen ergeben !!

!! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz) werden !!

!! mit Treffpunkt und Wegbeschreibung dort veröffentlicht !!



Lauftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2012

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
KW7	Dienstag	14.Februar	Pyramide ca. 14km	2km Einlaufen 3 Min., 5 Min., 7 Min., 5 Min., 3 Min. schneller DL, da zwischen Trabpausen 3 Min., 4 Min., 4 Min., 3 Min., 2 km Auslaufen	1:30Std. wechselndes Tempo, schneller DL in 6:00, sonstiges Tempo 6:30		Frank
	Donnerstag	16.Februar	16km	lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen	1:45Std. / 6:30		Detlef
	Samstag	18.Februar	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40		Ernst-Oskar
KW8	Dienstag	21.Februar	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30		Jürgen
	Donnerstag	23.Februar	14km	Wendepunktlauf	1:30Std. / wechselndes Tempo		Detlef
	Samstag	25.Februar	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40		Martina
KW9	Dienstag	28.Februar	14km	Fahrtspiel	1:30Std. wechselndes Tempo, nicht schneller als 6:00		Detlef
	Donnerstag	01.März	14km	2 km Einl., 10 km Marathontempo, 2 km Ausl.	1:30Std. / 6:00 (Marathontempo)	Einl. und Ausl. in 6:30 - 6:45	Ralf
	Samstag	03.März	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40		Frank
KW10	Dienstag	06.März	18km	lockerer Dauerlauf	2:00Std. / 6:30		Detlef
	Donnerstag	08.März	14km	2 km Einl., 10 x 3 Min. schneller DL in 6:00, an sonst 6:30, 2 km Ausl.	1:30Std. / 6:30 / 6:00		Jürgen
	Samstag	10.März	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40		Ernst-Oskar

!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!

!! Bitte Regelmäßig unter www.lauftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles !!

!! nachsehen, ob sich Änderungen ergeben !!

Vor allem Verlegungen der Samstagsseinheiten (z.B. ins Burgholz) werden !!

!! mit Treffpunkt und Wegbeschreibung dort veröffentlicht !!



Lauftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2012

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
KW11	Dienstag	13.März	Pyramide ca. 14km	2km Einlaufen 3 Min., 6 Min., 9 Min., 6 Min., 3 Min. schneller DL, da zwischen Trabpausen 3 Min., 5 Min., 7 Min., 5 Min., 2 km Auslaufen	1:30Std. wechselndes Tempo, schneller DL in 6:00, sonstiges Tempo 6:30	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo	Ralf
	Donnerstag	15.März	18km	lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen	2:00Std. / 6:30		Martina
	Samstag	17.März	27km	langsamer Dauerlauf oder	3:00Std. / 6:40		Detlef
	Sonntag	18.März	14km	Wettkampf Neandertallauf			
KW12	Dienstag	20.März	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30		Jürgen
	Donnerstag	22.März	16km	2 km Einl., 12 km Marathontempo, 2 km Ausl.	1:45Std. / 6:00 (Marathontempo)	Einl. und Ausl. in 6:30	Detlef
	Samstag	24.März	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40		Detlef
KW13	Dienstag	27.März	14km	Wendepunktlauf	1:30Std. / wechselndes Tempo		Detlef
	Donnerstag	29.März	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30		Ralf
	Samstag	31.März	ca. 30km	langsamer Dauerlauf, Schloß Burg - Sengbachtalsperre/ anschl. Frühstück, jeder bringt was mit !!	4:00Std. / 6:40 - 7:00	Teffpunkt und Frühstück Parkplatz Brückenpark	Detlef
KW14	Dienstag	03.April	14km	lockerer Dauerlauf / 5 Steigerungen	1:30Std. / 6:30	Steigerungen ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase	Frank
	Donnerstag	05.April	Pyramide ca. 14km	2km Einlaufen 3 Min., 5 Min., 7 Min., 5 Min., 3 Min. schneller DL, da zwischen Trabpausen 3 Min., 4 Min., 4 Min., 3 Min., 2 km Auslaufen	1:30Std. wechselndes Tempo, schneller DL in 6:00, sonstiges Tempo 6:30	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo	Jürgen
	Freitag	06.April	30km	Eifigental Einladungslauf (Karfreitag) oder			
	Samstag	07.April	28km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:30		Detlef

!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!

!! Bitte Regelmäßig unter www.lauftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles !!

!! nachsehen, ob sich Änderungen ergeben !!

Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz) werden !!

!! mit Treffpunkt und Wegbeschreibung dort veröffentlicht !!



Lauftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2012

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
Trainingsplan für Teilnehmer Metrogroupmarathon							
KW15	Dienstag	10.April	14km	lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen	1:30Std. / 6:30		Detlef
	Donnerstag	12.April	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30		Ralf
	Samstag	14.April	14km	langsamer Dauerlauf	1:45Std. / 6:40		Jürgen
KW16	Dienstag	17.April		Ausruhen für Sonntag maximal noch Mo. oder Mi. Lauftreff			
	Donnerstag	19.April		Ausruhen für Sonntag maximal noch Mo. oder Mi. Lauftreff			
	Sonntag	22.April	42,195km	Deutsche Post Marathon Bonn			

Achtung: bei jeder Trainingseinheit auf Ein- und Auslaufphase achten. Immer ca. 15 sek. Langsamer als angegebenes Tempo

Fahrtspiel: wechselndes Tempo über verschieden lange Streckenabschnitte, unter beachtung der Geländebeschaffenheit.
Ein- und Auslaufphase beachten.

Wendepunktlauf: 2km einlaufen in 6:30, dann 30 min. Strecke X in 6:30, umkehren, anschließend Strecke X in ca.25 min zurück,
2km auslaufen.
Beim 2. Wendepunktlauf Strecke X in etwas höherem Tempo