



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2018

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
1.Woche	Dienstag	16.Januar	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	18.Januar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	20.Januar	18km	langsamer Dauerlauf	2:00Std. / 6:40 - 6:55	<b>8 Uhr</b> <b>Bürgerhausparkplatz</b>	
	<b>Sonntag</b>	<b>21.Januar</b>		<b>HAT Winterlaufserie Hilden</b>			
2.Woche	Dienstag	23.Januar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	25.Januar	14km	lockerer Dauerlauf / Fahrtspiel; nicht zu schnell	1:30Std. wechselndes Tempo, nicht schneller als 6:20		
	Samstag	27.Januar	20km	langsamer Dauerlauf	2:15Std. / 6:40 - 6:55	<b>8 Uhr</b> <b>Bürgerhausparkplatz</b>	
3.Woche	Dienstag	30.Januar	14km	lockerer Dauerlauf 5 Sprints über 100-200 m Tempo allmählich bis zum Sprint steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40 Trabpausen 3min.	<b>Sprints ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase</b>	
	Donnerstag	01.Februar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	03.Februar	23km	langsamer Dauerlauf	2:30Std. / 6:40 - 6:55	<b>7:30 Uhr</b> <b>Bürgerhausparkplatz</b>	
	<b>Samstag</b>	<b>03.Februar</b>		<b>Nike Winterlaufserie Duisburg</b>			
<b>Sonntag</b>	<b>04.Februar</b>		<b>HAT Winterlaufserie Hilden</b>				
4.Woche	Dienstag	06.Februar	14km	lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen	1:30Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	08.Februar	16km	2 km Einlaufen / 10 x 1 Min. schnell / 2km Ausl.	1:45Std. / 6:30 - 6:40 schnell ca. 6:00	<b>6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo</b>	
	Samstag	10.Februar	24km	langsamer Dauerlauf	2:45Std. / 6:40 - 6:55	<b>ab jetzt Samstags immer 7:00 Uhr</b>	
5.Woche	Dienstag	13.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 - 6:40 schnell ca. 6:00	<b>Einl. und Ausl. in 6:45 zwischen Sprints Trabpausen</b>	
	Donnerstag	15.Februar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	17.Februar	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
	<b>Sonntag</b>	<b>18.Februar</b>		<b>HAT Winterlaufserie Hilden</b>			
<p><b>!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!</b></p> <p><b>!! Bitte Regelmäßig unter <a href="http://www.laufftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles">www.laufftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles</a> !!</b></p> <p><b>!! nachsehen, ob sich Änderungen ergeben !!</b></p> <p><b>!! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz ) werden !!</b></p> <p><b>!! mit Treffpunkt und Wegbeschreibung dort veröffentlicht !!</b></p>							



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2018

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
6.Woche	Dienstag	20.Februar	Pyramide ca. 14km	Pyramide 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 - 6:40	<b>6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo</b>	
	Donnerstag	22.Februar	16km	lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	24.Februar	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
7.Woche	Dienstag	27.Februar	14km	lockerer Dauerlauf 5 Steigerungen Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40	<b>Steigerungen ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase</b>	
	Donnerstag	01.März	14km	Wendepunktlauf	1:30Std. / wechselndes Tempo		
	Samstag	03.März	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
	Samstag	03.März		<b>Nike Winterlaufserie Duisburg</b>			
8.Woche	Dienstag	06.März	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	08.März	14km	Pyramide 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, nicht schneller als 6:00	<b>6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo</b>	
	Samstag	10.März	27km	<b>Geplant: langsamer Dauerlauf; Treffpunkt S-Bahnhof Aprath die schöne Wuppertalrunde mit EO</b>	3:00Std. / 6:40 - 6:55	<b>Treffpunkt S-Bahnhof Aprath</b>	
9.Woche	Dienstag	13.März	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	15.März	14km	2 km Einl., 10 x 3 Min. schneller DL in 6:00, an sonsten 6:30-6:40 2 km Ausl.	1:30Std. 6:30 - 6:40 schnell ca. 6:00	<b>6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo</b>	
	Samstag	17.März	27km	langsamer Dauerlauf;	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
	Sonntag	18.März	14km	<b>Wettkampf Neandertallauf</b>			
<p><b>!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!</b>  <b>!! Bitte Regelmäßig unter <a href="http://www.laufftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles">www.laufftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles</a> !!</b>  <b>!! nachsehen, ob sich Änderungen ergeben !!</b>  <b>!! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz ) werden !!</b>  <b>!! mit Treffpunkt und Wegbeschreibung dort veröffentlicht !!</b></p>							



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2018

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
10. Woche	Dienstag	20. März	14km	2 km Einl., 10 km Marathontempo, 2 km Ausl.	1:30Std. / 6:30 - 6:40 schnell ca. 6:00	<b>6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo</b>	
	Donnerstag	22. März	16km	langsamer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	24. März	27km	<b>Geplant: Burgholzrunde mit EO; langsamer Dauerlauf Treffpunkt Bayer Sporthalle Rutenbeck; Wtal - Sonnborn</b>	3:00Std. / 6:40 - 6:55	<b>Treffpunkt Bayersporthalle Wuppertal-Sonnborn</b>	
	<b>Samstag</b>	<b>24. März</b>		<b>Nike Winterlaufserie Duisburg</b>			
11. Woche	Dienstag	27. März	14km	lockerer Dauerlauf 5 Steigerungen Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40	<b>Steigerungen ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase</b>	
	Donnerstag	29. März	16km	Fahrtspiel	1:45Std. Wechselndes Tempo nicht schneller als 6:00	<b>Ein- und Auslaufen in 6:30 - 6:45</b>	
	<b>Freitag</b>	<b>30. März</b>	<b>30km</b>	<b>Eifgental Einladungslauf (Karfreitag)</b>			
	Samstag	31. März	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
12. Woche	Dienstag	03. April	14km	Wendepunktlauf	1:30Std. / wechselndes Tempo		
	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 - 6:40	<b>6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo</b>	
	Samstag	07. April	27km	<b>Geplant: Die Wuppertalrunde mit EO &amp; AW Wuppertal, Sprockhövel, Nordbahntrasse</b>	3:00Std. / 6:40 - 6:55	<b>Treffpunkt Sportplatz Opphof Wuppertal-Elberfeld</b>	
13. Woche	Dienstag	10. April	14km	lockerer Dauerlauf 5 Steigerungen Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40	<b>Steigerungen ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase</b>	
	Donnerstag	12. April	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	14. April	27km	<b>Geplant: langsamer Dauerlauf, Schloß Burg anschliessend Frühstück, jeder bringt was mit !!</b>	2:45Std. / 6:40 - 6:55		
<b>!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!</b> <b>!! Bitte Regelmäßig unter <a href="http://www.laufftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles">www.laufftreff-gruiten-neandertal.de/aktuelles</a> !!</b> <b>!! nachsehen, ob sich Änderungen ergeben !!</b> <b>!! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz ) werden !!</b> <b>!! mit Treffpunkt und Wegbeschreibung dort veröffentlicht !!</b>							



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2018

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
14.Woche	Dienstag	17.April	14km	lockerer Dauerlauf 5 Sprints über 100-200 m Tempo allmählich bis zum Sprint steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40 Trabpausen 3min.	<i>Sprints ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase</i>	
	Donnerstag	19.April	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	21.April	27km <b>18km</b>	langsamer Dauerlauf <b>Für die Düsseldorfläufer maximal 2 Stunden</b>	3:00Std. / 6:40 - 6:55 2:00Std. / 6:40 - 6:55		
<b>Woche 15 für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Düsseldorfmarathon</b>							
15.Woche				Ausruhen für Sonntag maximal noch Mo. oder Mi. Laufftreff			
	Sonntag	29.April	42,195km	Düsseldorfmarathon	<b>!! Viel Glück !!</b>		



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2018

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
<b>Woche 15 - 19 für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am VivaWest Marathon</b>							
15. Woche	Dienstag	24. April	14km	Pyramide 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 - 6:40	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathon tempo	
	Donnerstag	26. April	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	28. April	27km	<b>Geplant:</b> <b>Sonderrunde mit EO</b> <b>entweder die 'Große Burgholzrunde' oder</b> <b>'Rund um Herbringhausen'</b>	3:00Std. / 6:40 - 6:55	<b>Treffpunkt wird noch</b> <b>bekannt gegeben</b>	
16. Woche	Dienstag	01. Mai	14km	2 km Einl., 10 km Marathon tempo, 2 km Ausl.	1:30Std. / 6:30 - 6:40 schnell ca. 6:00	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathon tempo	
	Donnerstag	03. Mai	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	05. Mai	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
17. Woche	Dienstag	08. Mai	14km	lockerer Dauerlauf 5 Steigerungen Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40	<b>Steigerungen ins</b> <b>letzte Drittel legen,</b> <b>vor der Auslaufphase</b>	
	Donnerstag	10. Mai	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	12. Mai	25km	<b>Geplant:</b> <b>Burgholzrunde mit EO; langsamer Dauerlauf</b> <b>Treffpunkt Bayer Sporthalle Rutenbeck; Wtal - Sonnborn</b>	3:00Std. / 6:40 - 6:55	<b>Etwas kürzer, dafür</b> <b>ein paar Höhenmeter</b> <b>mehr</b>	
18. Woche	Dienstag	15. Mai	14km				
	Donnerstag	17. Mai	16km				
	Samstag	19. Mai	18km	langsamer Dauerlauf	2:00Std. / 6:40 - 6:55		
19. Woche				<b>Ausruhen für Sonntag</b> maximal noch Mo. oder Mi. Laufftreff			
	<b>Sonntag</b>	<b>27. Mai</b>	<b>42,195km</b>	<b>VivaWest Maraton</b>	<b>!! Viel Glück !!</b>		

**Achtung:** Bei jeder Trainingseinheit auf Ein- und Auslaufphase achten. Immer ca. 15 sek. Langsamer als angegebenes Tempo  
Sollte ein Betreuer mal ein Runde planen, die länger ist als im Plan vorgesehen, bitte vorher ankündigen!

**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

**Koordinationsübungen** Koordinationsübungen können eigentlich bei Bedarf in jede Einheit eingebaut werden.  
Bitte baut die ein, wann und wie ihr Lust dazu habt