



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2019

| Woche   | Tag            | Datum              | Strecke | Einheit   | Dauer / Tempo   | Notizen   | Betreuer    |
|---|----------------|--------------------|---------|---|---|---|-------------|
| 1. Woche  | Dienstag       | 15. Januar         | 14km    | lockerer Dauerlauf  | 1:30Std. / 6:30 - 6:40                                |   | Frank       |
|   | Donnerstag     | 17. Januar         | 16km    | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40                                |   | Peter       |
|   | Samstag        | 19. Januar         | 18km    | langsamer Dauerlauf   | 2:00Std. / 6:40 - 6:55                                | <b>8 Uhr<br/>Bürgerhausparkplatz</b>                                  | Dietmar     |
| 2. Woche  | Dienstag       | 22. Januar         | 14km    | lockerer Dauerlauf / Fahrtspiel; nicht zu schnell   | 1:30Std.<br>wechselndes Tempo,<br>nicht schneller als |   | Steffi      |
|   | Donnerstag     | 24. Januar         | 16km    | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40                                |   | Frank       |
|   | Samstag        | 26. Januar         | 20km    | langsamer Dauerlauf   | 2:15Std. / 6:40 - 6:54                                | <b>8 Uhr<br/>Bürgerhausparkplatz</b>                                  | Peter       |
|   | <b>Samstag</b> | <b>26. Januar</b>  |         | <b>Nike Winterlaufserie Duisburg</b>  |   |   |             |
|   | <b>Sonntag</b> | <b>27. Januar</b>  |         | <b>HAT Winterlaufserie Hilden</b>   |   |   |             |
| 3. Woche  | Dienstag       | 29. Januar         | 14km    | lockerer Dauerlauf<br>5 Sprints über 100-200 m<br>Tempo allmählich bis zum Sprint steigern                | 1:30Std. / 6:30 - 6:40<br>Trabpausen 3min.            | <b>Sprints ins letzte<br/>Drittel legen, vor der<br/>Auslaufphase</b> | Frank       |
|   | Donnerstag     | 31. Januar         | 16km    | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40                                |   | Peter       |
|   | Samstag        | 02. Februar        | 23km    | langsamer Dauerlauf   | 2:30Std. / 6:40 - 6:55                                | <b>7:30 Uhr<br/>Bürgerhausparkplatz</b>                               | Dietmar     |
| 4. Woche  | Dienstag       | 05. Februar        | 14km    | lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen   | 1:30Std. / 6:30 - 6:40                                |   | Steffi      |
|   | Donnerstag     | 07. Februar        | 16km    | 2 km Einlaufen / 10 x 1 Min. schnell / 2km Ausl.  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40<br>schnell ca. 6:00            | <b>6:00 entspricht etwa<br/>vorgesehenem<br/>Marthontempo</b>         | Frank       |
|   | Samstag        | 09. Februar        | 24km    | langsamer Dauerlauf   | 2:45Std. / 6:40 - 6:55                                | <b>ab jetzt Samstags<br/>immer 7:00 Uhr</b>                           | Ernst-Oskar |
|   | <b>Sonntag</b> | <b>10. Februar</b> |         | <b>HAT Winterlaufserie Hilden</b>   |   |   |             |
| 5. Woche  | Dienstag       | 12. Februar        | 14km    | min. 2 km Einl., lockerer Dauerlauf in 6:30, da zwischen 5x3 Min.<br>Schneller DL in 6:00, min. 2km Ausl. | 1:30Std. / 6:30 - 6:40<br>schnell ca. 6:00            | <b>Einl. und Ausl. in 6:45<br/>zwischen Sprints<br/>Trabpausen</b>    | Dietmar     |
|   | Donnerstag     | 14. Februar        | 16km    | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40                                |   | Peter       |
|   | Samstag        | 16. Februar        | 27km    | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55                                |   | Ernst-Oskar |
| <b>!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!</b><br><b>!! Alle Mitläufer sollten sich in unsere Whatsapp Gruppe aufnehmen lassen !!</b><br><b>!! Vor allem Verlegungen der Samstagsseinheiten (z.B. ins Burgholz ) werden !!</b><br><b>!! mit Treffpunkt dort veröffentlicht !!</b> |                |                    |         |   |   |   |             |



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2019

| Woche   | Tag         | Datum       | Strecke                           | Einheit   | Dauer / Tempo   | Notizen  | Betreuer            |
|---|-------------|-------------|-----------------------------------|---|---|--|---------------------|
| 6. Woche  | Dienstag    | 19. Februar | Pyramide<br>ca. 14km              | Pyramide<br>2km Einlaufen<br>3 Min., 5 Min., 7 Min., 5 Min., 3 Min. schneller DL,<br>da zwischen Trabpausen 3 Min., 4 Min., 4 Min., 3 Min.,<br>2 km Auslaufen | 1:30Std.<br>wechselndes Tempo,<br>schneller DL in 6:00,<br>sonstiges Tempo<br>6:30 - 6:40 | <b>6:00 entspricht etwa<br/>vorgesehenem<br/>Marathon tempo</b>            | Dietmar             |
|   | Donnerstag  | 21. Februar | 16km                              | lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen   | 1:45Std. / 6:30 - 6:40  |  | Peter               |
|   | Samstag     | 23. Februar | 27km                              | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Frank               |
|   | Samstag     | 23. Februar |                                   | <b>Nike Winterlaufserie Duisburg</b>  |   |  |                     |
| Sonntag   | 24. Februar |             | <b>HAT Winterlaufserie Hilden</b> |   |   |  |                     |
| 7. Woche  | Dienstag    | 26. Februar | 14km                              | lockerer Dauerlauf<br>5 Steigerungen<br>Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern   | 1:30Std. / 6:30 - 6:40  | <b>Steigerungen ins<br/>letzte Drittel legen,<br/>vor der Auslaufphase</b> | Frank               |
|   | Donnerstag  | 28. Februar | 14km                              | Wendepunktlauf  | 1:30Std. /<br>wechselndes Tempo   |  | Steffi              |
|   | Samstag     | 02. März    | 27km                              | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Ernst-Oskar         |
| 8. Woche  | Dienstag    | 05. März    | 14km                              | lockerer Dauerlauf  | 1:30Std. / 6:30 - 6:40  |  | Andrea/Christian L. |
|   | Donnerstag  | 07. März    | 14km                              | Pyramide<br>2km Einlaufen, 3 Min., 6 Min., 9 Min., 6 Min., 3 Min. schneller DL<br>da zwischen Trabpausen 3 Min., 5 Min., 7 Min., 5 Min.,<br>2 km Auslaufen    | 1:30Std.<br>wechselndes Tempo,<br>nicht schneller als<br>6:00                             | <b>6:00 entspricht etwa<br/>vorgesehenem<br/>Marathon tempo</b>            | Peter               |
|   | Samstag     | 09. März    | 27km                              | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Ernst-Oskar         |
| 9. Woche  | Dienstag    | 12. März    | 14km                              | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40  |  | Dietmar             |
|   | Donnerstag  | 14. März    | 16km                              | 2 km Einl., 10 x 3 Min. schneller DL in 6:00, ansonsten 6:30-6:40<br>2 km Ausl.   | 1:30Std. 6:30 - 6:40<br>schnell ca. 6:00  | <b>6:00 entspricht etwa<br/>vorgesehenem<br/>Marathon tempo</b>            | Frank               |
|   | Samstag     | 16. März    | 27km                              | langsamer Dauerlauf;  | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Christian M.        |
|   | Sonntag     | 17. März    | 14km                              | <b>Wettkampf Neandertallauf</b>   |   |  |                     |
| <p><b>!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!</b><br/> <b>!! Alle Mitläufer sollten sich in unsere Whatsapp Gruppe aufnehmen lassen !!</b><br/> <b>!! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz ) werden !!</b><br/> <b>!! mit Treffpunkt dort veröffentlicht !!</b></p> |             |             |                                   |   |   |  |                     |



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2019

| Woche  | Tag            | Datum           | Strecke              | Einheit   | Dauer / Tempo   | Notizen  | Betreuer            |
|--|----------------|-----------------|----------------------|---|---|--|---------------------|
| 10. Woche  | Dienstag       | 19. März        | 14km                 | 2 km Einl., 10 km Marathontempo, 2 km Ausl.   | 1:30Std. / 6:30 - 6:40<br>schnell ca. 6:00  | <b>6:00 entspricht etwa<br/>vorgesehenem<br/>Marathontempo</b>             | Frank               |
|  | Donnerstag     | 21. März        | 16km                 | langsamer Dauerlauf   | 1:45Std. / 6:30 - 6:40  |  | Thomas              |
|  | Samstag        | 23. März        | 27km                 | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Peter               |
|  | <b>Samstag</b> | <b>23. März</b> |                      | <b>Nike Winterlaufserie Duisburg</b>  |   |  |                     |
| 11. Woche  | Dienstag       | 26. März        | 14km                 | lockerer Dauerlauf<br>5 Steigerungen<br>Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern   | 1:30Std. / 6:30 - 6:40  | <b>Steigerungen ins<br/>letzte Drittel legen,<br/>vor der Auslaufphase</b> | Frank               |
|  | Donnerstag     | 28. März        | 16km                 | Fahrtspiel  | 1:45Std.<br>Wechselndes Tempo<br>nicht schneller als                                      | <b>Ein- und Auslaufen<br/>in 6:30 - 6:45</b>                               | Anja                |
|  | Samstag        | 30. März        | 27km                 | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Ernst-Oskar         |
|  | <b>Sonntag</b> | <b>31. März</b> |                      | <b>Venloop</b>  |   |  |                     |
| 12. Woche  | Dienstag       | 02. April       | 14km                 | Wendepunktlauf  | 1:30Std. /<br>wechselndes Tempo   |  | Andrea/Christian L. |
|  | Donnerstag     | 04. April       | Pyramide<br>ca. 14km | 2km Einlaufen<br>3 Min., 5 Min., 7 Min., 5 Min., 3 Min. schneller DL,<br>da zwischen Trabpausen 3 Min., 4 Min., 4 Min., 3 Min.,<br>2 km Auslaufen | 1:30Std.<br>wechselndes Tempo,<br>schneller DL in 6:00,<br>sonstiges Tempo<br>6:30 - 6:40 | <b>6:00 entspricht etwa<br/>vorgesehenem<br/>Marathontempo</b>             | Peter               |
|  | Samstag        | 06. April       | 27km                 | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Ernst-Oskar         |
| 13. Woche  | Dienstag       | 09. April       | 14km                 | lockerer Dauerlauf<br>5 Steigerungen<br>Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern   | 1:30Std. / 6:30 - 6:40  | <b>Steigerungen ins<br/>letzte Drittel legen,<br/>vor der Auslaufphase</b> |                     |
|  | Donnerstag     | 11. April       | 14km                 | lockerer Dauerlauf  | 1:30Std. / 6:30 - 6:40  |  | Diemar              |
|  | Samstag        | 13. April       | 27km                 | <b>Geplant:</b><br>langsamer Dauerlauf, Schloß Burg<br>anschliessend Frühstück, jeder bringt was mit !!   | 3;45-4:00Std. / 6:40 -<br>6:55  | <b>Treffpunkt<br/>Solingen<br/>Parkplatz Fauna</b>                         | Peter / Frank       |
| <b>!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !!</b><br><b>!! Alle Mitläufer sollten sich in unsere Whatsapp Gruppe aufnehmen lassen !!</b><br><b>!! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz ) werden !!</b><br><b>!! mit Treffpunkt dort veröffentlicht !!</b> |                |                 |                      |   |   |  |                     |



## Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2019

| Woche  | Tag            | Datum            | Strecke             | Einheit   | Dauer / Tempo   | Notizen  | Betreuer         |
|--|----------------|------------------|---------------------|---|---|--|------------------|
| 14. Woche  | Dienstag       | 16. April        | 14km                | lockerer Dauerlauf<br>5 Sprints über 100-200 m<br>Tempo allmählich bis zum Sprint steigern  | 1:30Std. / 6:30 - 6:40<br>Trabpausen 3min.  | <i>Sprints ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase</i>      | Frank            |
|  | Donnerstag     | 18. April        | 16km                | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40  |  | Dietmar          |
|  | <b>Freitag</b> | <b>19. April</b> | <b>30km</b>         | <b>Eifgental Einladungslauf (Karfreitag)</b>  |   |  |                  |
|  | Samstag        | 20. April        | 27km<br><b>18km</b> | langsamer Dauerlauf<br><b>Für die Düsseldorffläufer maximal 2 Stunden</b>   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55<br>2:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Peter            |
| 15. Woche  | Dienstag       | 23. April        | 14km                | Pyramide<br>2km Einlaufen<br>3 Min., 5 Min., 7 Min., 5 Min., 3 Min. schneller DL,<br>da zwischen Trabpausen 3 Min., 4 Min., 4 Min., 3 Min.,<br>2 km Auslaufen | 1:30Std.<br>wechselndes Tempo,<br>schneller DL in 6:00,<br>sonstiges Tempo<br>6:30 - 6:40 | <i>6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo</i>             | Anja             |
|  | Donnerstag     | 25. April        | 16km                | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40  |  | Thomas           |
|  | Samstag        | 27. April        | 27km                | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  | <i>Treffpunkt wird noch bekannt gegeben</i>                        | Martina / Jürgen |
| <b>Woche 15 für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Düsseldorfmarathon</b>     |                |                  |                     |   |   |  |                  |
| 15. Woche  |                |                  |                     | Ausruhen für Sonntag<br>maximal noch Mo. oder Mi. Laufftreff  |   |  |                  |
|  | <b>Sonntag</b> | <b>28. April</b> | <b>42,195km</b>     | <b>Düsseldorfmarathon</b>   | <b>!! Viel Glück !!</b>   |  |                  |
| <b>Woche 15 - 19 für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am VivaWest Marathon</b> |                |                  |                     |   |   |  |                  |
| 16. Woche  | Dienstag       | 30. April        | 14km                | 2 km Einl., 10 km Marathontempo, 2 km Ausl.   | 1:30Std. / 6:30 - 6:40<br>schnell ca. 6:00  | <i>6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo</i>             | Thomas           |
|  | Donnerstag     | 02. Mai          | 16km                | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40  |  | Anja             |
|  | Samstag        | 04. Mai          | 27km                | langsamer Dauerlauf   | 3:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Frank            |
| 17. Woche  | Dienstag       | 07. Mai          | 14km                | lockerer Dauerlauf<br>5 Steigerungen<br>Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern   | 1:30Std. / 6:30 - 6:40  | <i>Steigerungen ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase</i> | Peter            |
|  | Donnerstag     | 09. Mai          | 16km                | lockerer Dauerlauf  | 1:45Std. / 6:30 - 6:40  |  | Dietmar          |
|  | Samstag        | 11. Mai          | 18km                | langsamer Dauerlauf   | 2:00Std. / 6:40 - 6:55  |  | Christian M.     |
| 18. Woche  |                |                  |                     | Ausruhen für Sonntag<br>maximal noch Mo. oder Mi. Laufftreff  |   |  |                  |
|  | <b>Sonntag</b> | <b>19. 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