



Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2022

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
1. Woche	Dienstag	10. Januar	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	12. Januar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	14. Januar	18km	langsamer Dauerlauf	2:00Std. / 6:40 - 6:55	8 Uhr Bürgerhausparkplatz	
2. Woche	Dienstag	17. Januar	14km	lockerer Dauerlauf / Fahrtspiel; nicht zu schnell	1:30Std. wechselndes Tempo, nicht schneller als		
	Donnerstag	19. Januar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	21. Januar	20km	langsamer Dauerlauf	2:15Std. / 6:40 - 6:54	8 Uhr Bürgerhausparkplatz	
3. Woche	Dienstag	24. Januar	14km	lockerer Dauerlauf 5 Sprints über 100-200 m Tempo allmählich bis zum Sprint steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40 Trabpausen 3min.	Sprints ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase	
	Donnerstag	26. Januar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	28. Januar	23km	langsamer Dauerlauf	2:30Std. / 6:40 - 6:55	7:30 Uhr Bürgerhausparkplatz	
	Sonntag	29. Januar		HAT Winterlaufserie Hilden			
4. Woche	Dienstag	31. Januar	14km	lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen	1:30Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	02. Februar	16km	2 km Einlaufen / 10 x 1 Min. schnell / 2km Ausl.	1:45Std. / 6:30 - 6:40 schnell ca. 6:00	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo	
	Samstag	04. Februar	24km	langsamer Dauerlauf	2:45Std. / 6:40 - 6:55	ab jetzt Samstags immer 7:00 Uhr	
	Samstag	04. Februar		Nike Winterlaufserie Duisburg			
5. Woche	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 - 6:40 schnell ca. 6:00	Einl. und Ausl. in 6:45 zwischen Sprints Trabpausen	
	Donnerstag	09. Februar	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	11. Februar	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55	7:00 Uhr Bürgerhausparkplatz	
	Sonntag	12. Februar		HAT Winterlaufserie Hilden			
!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !! !! Alle Mitläufer sollten sich in unsere Whatsapp Gruppe aufnehmen lassen !! !! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz) werden !! !! mit Treffpunkt dort veröffentlicht !!							



Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2022

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
6. Woche	Dienstag	14. 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	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathon tempo	
	Donnerstag	16. Februar	16km	lockerer Dauerlauf / Koordinationsübungen	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	18. Februar	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
7. Woche	Dienstag	21. Februar	14km	lockerer Dauerlauf 5 Steigerungen Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40	Steigerungen ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase	
	Donnerstag	23. Februar	16km	Wendepunktlauf	1:45 Std. / wechselndes Tempo		
	Samstag	25. Februar	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
	Sonntag	26. Februar		HAT Winterlaufserie Hilden			
8. Woche	Dienstag	28. Februar	14km	lockerer Dauerlauf	1:30Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	02. März	16km	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	1:45 Std. wechselndes Tempo, nicht schneller als 6:00	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathon tempo	
	Samstag	04. März	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
Samstag	04. März		Nike Winterlaufserie Duisburg				
9. Woche	Dienstag	07. März	14km	lockerer Dauerlauf	1:30 Std. / 6:30 - 6:40		
	Donnerstag	09. März	16km	2 km Einl., 10 x 3 Min. schneller DL in 6:00, ansonsten 6:30-6:40 2 km Ausl.	1:45 Std. 6:30 - 6:40 schnell ca. 6:00	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathon tempo	
	Samstag	11. März	27km	langsamer Dauerlauf;	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !! !! Alle Mitläufer sollten sich in unsere Whatsapp Gruppe aufnehmen lassen !! !! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz) werden !! !! mit Treffpunkt dort veröffentlicht !!							



Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2022

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
10. Woche	Dienstag	14. März	14km	2 km Einl., 10 km Marathontempo, 2 km Ausl.	1:30Std. / 6:30 - 6:40 schnell ca. 6:00	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo	
	Donnerstag	16. März	16km	langsamer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	18. März	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
11. Woche	Dienstag	21. März	14km	lockerer Dauerlauf 5 Steigerungen Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40	Steigerungen ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase	
	Donnerstag	23. März	16km	Fahrtspiel	1:45Std. Wechselndes Tempo nicht schneller als	Ein- und Auslaufen in 6:30 - 6:45	
	Samstag	25. März	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
	Samstag	25. März		Nike Winterlaufserie Duisburg			
	Sonntag	26. März		Venloop			
12. Woche	Dienstag	28. März	14km	Wendepunktlauf	1:30Std. / wechselndes Tempo		
	Donnerstag	30. März	Pyramide ca. 16km	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	1:45 Std. wechselndes Tempo, schneller DL in 6:00, sonstiges Tempo 6:30 - 6:40	6:00 entspricht etwa vorgesehenem Marathontempo	
	Samstag	01. April	27km	Geplant: langsamer Dauerlauf, Schloß Burg anschliessend Frühstück, jeder bringt was mit !!	3;45-4:00Std. / 6:40 - 6:55	Treffpunkt Solingen Parkplatz Fauna	
13. Woche	Dienstag	04. April	14km	lockerer Dauerlauf 5 Steigerungen Tempo auf ca. 200 Meter bis zum Sprint langsam steigern	1:30Std. / 6:30 - 6:40	Steigerungen ins letzte Drittel legen, vor der Auslaufphase	
	Donnerstag	06. April	16km	lockerer Dauerlauf	1:45 Std. / 6:30 - 6:40		
	Freitag	07. April	30km	Eifgental Einladungslauf (Karfreitag)			
	Samstag	08. April	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
!! Die angegebenen Zeiten und Strecken sind Richtwerte und können leicht variieren !! !! Alle Mitläufer sollten sich in unsere Whatsapp Gruppe aufnehmen lassen !! !! Vor allem Verlegungen der Samstagseinheiten (z.B. ins Burgholz) werden !! !! mit Treffpunkt dort veröffentlicht !!							



Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2022

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
14. Woche	Dienstag	11. 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>	Andrea
	Donnerstag	13. April	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		Steffi
	Samstag	15. April	27km 18km	langsamer Dauerlauf Für die Düsseldorfläufer maximal 2 Stunden	3:00Std. / 6:40 - 6:55 2:00Std. / 6:40 - 6:55		Frank
Woche 15 - 18 für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am VivaWest Marathon							
15. Woche	Dienstag	18. 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 Marathontempo	
	Donnerstag	20. April	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	22. April	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
Woche 15 für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Hamburg - oder Düsseldorfmarathon							
15. Woche				Ausruhen für Sonntag maximal noch Mo. oder Mi. Laufftreff			
	Sonntag	23. April	42,195km	Hamburg- oder Düsseldorfmarathon	!! Viel Glück !!		
16. Woche	Dienstag	25. April	14km	lockerer Dauerlauf 5 Steigerungen 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>	
	Donnerstag	27. April	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	29. April	18km	langsamer Dauerlauf	2:00Std. / 6:40 - 6:55		
17. Woche	Dienstag	02. Mai	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	04. Mai	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	06. Mai	27km	langsamer Dauerlauf	3:00Std. / 6:40 - 6:55		
18. Woche	Dienstag	09. Mai	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	11. Mai	16km	lockerer Dauerlauf	1:45Std. / 6:30 - 6:40		
	Samstag	13. Mai	27km 18km	Für die VivaWestläufer maximal 2 Stunden	3:00Std. / 6:40 - 6:55 2:00Std. / 6:40 - 6:55		
19. Woche				Ausruhen für Sonntag maximal noch Mo. oder Mi. Laufftreff			
	Sonntag	22. Mai	42,195km	VivaWest Maraton	!! Viel Glück !!		

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.



Lauftreff Gruitzen-Neandertal e.V. Marathoneinsteiger 2022

Woche	Tag	Datum	Strecke	Einheit	Dauer / Tempo	Notizen	Betreuer
-------	-----	-------	---------	---------	---------------	---------	----------

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