



Laufbahntraining ULC Langenlois

Ablauf

Treffpunkt

18.30 Uhr – Sportanlage Langenlois

Aufwärmen

18.30 bis 18.45 Uhr selbstständiges Aufwärmen

Übungsschwerpunkt

18.45 Uhr beginnt das Intervalltraining, vorher führen wir noch gemeinsam 3 Steigerungsläufe á 100 m durch (30 m Tempo steigern, 40 m Tempo halten, 30 m Tempo verringern). Die Abstände werden durch Markierkegel ersichtlich gemacht.

Abwärmen

Auslaufen

Abkürzungen		Anmerkungen
P	Pause	In den Pausen gehen oder langsam laufen
90"	90 Sekunden	
1'	1 Minute	
2'	2 Minuten	
maxHf	maximale Herzfrequenz	

Hier ist der Start, am 2. September ist das Ziel. Dazwischen musst Du laufen.

Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 4. Jul.	unter 35' (3'30"/km)	8 x 400 m in 1'16" / P 2'	3'10"
18.30 Uhr	unter 37' (3'42"/km)	8 x 400 m in 1'21" / P 2'	3'23"
	unter 38' (3'48"/km)	8 x 400 m in 1'23" / P 2'	3'27"
	unter 40' (4'00"/km)	5 x 800 m in 2'59" / P 3'	3'44"
	unter 43' (4'18"/km)	5 x 800 m in 3'12" / P 3'	4'00"
	unter 45' (4'30"/km)	4 x 800 m in 3'21" / P 3'	4'11"
	unter 48' (4'48"/km)	4 x 800 m in 3'34" / P 3'	4'28"
	unter 50' (5'00"/km)	6 x 400 m in 1'49" / P 2'	4'32"
	unter 52' (5'12"/km)	6 x 400 m in 1'54" / P 2'	4'45"
	unter 55' (5'30"/km)	6 x 400 m in 2'00" / P 2'	5'00"
	unter 58' (5'48"/km)	6 x 400 m in 2'07" / P 2'	5'17"
	unter 60' (6'00"/km)	6 x 400 m in 2'11" / P 2'	5'27"

Änderungen sind vorbehalten. Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr.



Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 11. Jul.	unter 35' (3'30"/km)	10 x 400 m in 1'16" / P 2'	3'10"
18.30 Uhr	unter 37' (3'42"/km)	10 x 400 m in 1'21" / P 2'	3'23"
	unter 38' (3'48"/km)	10 x 400 m in 1'23" / P 2'	3'27"
	unter 40' (4'00"/km)	10 x 400 m in 1'27" / P 2'	3'37"
	unter 43' (4'18"/km)	10 x 400 m in 1'34" / P 2'	3'55"
	unter 45' (4'30"/km)	8 x 400 m in 1'38" / P 2'	4'05"
	unter 48' (4'48"/km)	8 x 400 m in 1'45" / P 2'	4'23"
	unter 50' (5'00"/km)	6 x 400 m in 1'49" / P 2'	4'32"
	unter 52' (5'12"/km)	6 x 400 m in 1'54" / P 2'	4'45"
	unter 55' (5'30"/km)	6 x 400 m in 2'00" / P 2'	5'00"
	unter 58' (5'48"/km)	6 x 400 m in 2'07" / P 2'	5'17"
	unter 60' (6'00"/km)	6 x 400 m in 2'11" / P 2'	5'27"

Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 18. Jul.	unter 35' (3'30"/km)	6 x 800 m in 2'36" / P 3'	3'15"
18.30 Uhr	unter 37' (3'42"/km)	6 x 800 m in 2'45" / P 3'	3'26"
	unter 38' (3'48"/km)	6 x 800 m in 2'50" / P 3'	3'33"
	unter 40' (4'00"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 43' (4'18"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 45' (4'30"/km)	10 x 400 m in 1'38" / P 2'	4'05"
	unter 48' (4'48"/km)	10 x 400 m in 1'45" / P 2'	4'23"
	unter 50' (5'00"/km)	8 x 400 m in 1'49" / P 2'	4'32"
	unter 52' (5'12"/km)	8 x 400 m in 1'54" / P 2'	4'45"
	unter 55' (5'30"/km)	8 x 400 m in 2'00" / P 2'	5'00"
	unter 58' (5'48"/km)	8 x 400 m in 2'07" / P 2'	5'17"
	unter 60' (6'00"/km)	8 x 400 m in 2'11" / P 2'	5'27"

Änderungen sind vorbehalten. Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr.

Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 25. Jul.	unter 35' (3'30"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
18.30 Uhr	unter 37' (3'42"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 38' (3'48"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 40' (4'00"/km)	12 x 400 m in 1'27" / P 2'	3'37"
	unter 43' (4'18"/km)	12 x 400 m in 1'34" / P 2'	3'55"
	unter 45' (4'30"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 48' (4'48"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 50' (5'00"/km)	5 x 800 m in 3'43" / P 3'	4'39"
	unter 52' (5'12"/km)	5 x 800 m in 3'52" / P 3'	4'50"
	unter 55' (5'30"/km)	5 x 800 m in 4'06" / P 3'	5'07"
	unter 58' (5'48"/km)	8 x 400 m in 2'07" / P 2'	5'17"
	unter 60' (6'00"/km)	8 x 400 m in 2'11" / P 2'	5'27"

Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 1. Aug.	Diese Woche kein Intervalltraining !!!!	ULC Vereinsmeisterschaft 5000 m	

Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 8. Aug.	unter 35' (3'30"/km)	12 x 400 m in 1'16" / P 2'	3'10"
18.30 Uhr	unter 37' (3'42"/km)	12 x 400 m in 1'21" / P 2'	3'23"
	unter 38' (3'48"/km)	12 x 400 m in 1'23" / P 2'	3'27"
	unter 40' (4'00"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 43' (4'18"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 45' (4'30"/km)	10 x 400 m in 1'38" / P 2'	4'05"
	unter 48' (4'48"/km)	10 x 400 m in 1'45" / P 2'	4'23"
	unter 50' (5'00"/km)	3 x 1000 m in 4'41" / P 4'	4'41"
	unter 52' (5'12"/km)	3 x 1000 m in 4'52" / P 4'	4'52"
	unter 55' (5'30"/km)	3 x 1000 m in 5'09" / P 4'	5'09"
	unter 58' (5'48"/km)	8 x 400 m in 2'07" / P 2'	5'17"
	unter 60' (6'00"/km)	8 x 400 m in 2'11" / P 2'	5'27"

Änderungen sind vorbehalten. Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr.



Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 15. Aug.	unter 35' (3'30"/km)	8 x 800 m in 2'36" / P 3'	3'15"
18.30 Uhr	unter 37' (3'42"/km)	8 x 800 m in 2'45" / P 3'	3'26"
	unter 38' (3'48"/km)	8 x 800 m in 2'50" / P 3'	3'33"
	unter 40' (4'00"/km)	5 x 1000 m in 3'44" / P 4'	3'44"
	unter 43' (4'18"/km)	5 x 1000 m in 4'01" / P 4'	4'01"
	unter 45' (4'30"/km)	12 x 400 m in 1'38" / P 2'	4'05"
	unter 48' (4'48"/km)	12 x 400 m in 1'45" / P 2'	4'23"
	unter 50' (5'00"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 52' (5'12"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 55' (5'30"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 58' (5'48"/km)	3 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 60' (6'00"/km)	3 x 4' / P 4'	90% maxHf

Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 22. Aug.	unter 35' (3'30"/km)	12 x 400 m in 1'16" / P 2'	3'10"
18.30 Uhr	unter 37' (3'42"/km)	12 x 400 m in 1'21" / P 2'	3'23"
	unter 38' (3'48"/km)	12 x 400 m in 1'23" / P 2'	3'27"
	unter 40' (4'00"/km)	12 x 400 m in 1'27" / P 2'	3'37"
	unter 43' (4'18"/km)	12 x 400 m in 1'34" / P 2'	3'55"
	unter 45' (4'30"/km)	5 x 1000 m in 4'12" / P 4'	4'12"
	unter 48' (4'48"/km)	5 x 1000 m in 4'29" / P 4'	4'29"
	unter 50' (5'00"/km)	5 x 1000 m in 4'41" / P 4'	4'41"
	unter 52' (5'12"/km)	4 x 1000 m in 4'52" / P 4'	4'52"
	unter 55' (5'30"/km)	4 x 1000 m in 5'09" / P 4'	5'09"
	unter 58' (5'48"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf
	unter 60' (6'00"/km)	4 x 4' / P 4'	90% maxHf

Änderungen sind vorbehalten. Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr.



Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Di, 29. Aug.	unter 35' (3'30"/km)	5 x 1000 m in 3'16" / P 4'	3'16"
18.30 Uhr	unter 37' (3'42"/km)	5 x 1000 m in 3'28" / P 4'	3'28"
	unter 38' (3'48"/km)	5 x 1000 m in 3'33" / P 4'	3'33"
	unter 40' (4'00"/km)	5 x 1000 m in 3'44" / P 4'	3'44"
	unter 43' (4'18"/km)	5 x 1000 m in 4'01" / P 4'	4'01"
	unter 45' (4'30"/km)	10 x 400 m in 1'38" / P 2'	4'05"
	unter 48' (4'48"/km)	10 x 400 m in 1'45" / P 2'	4'23"
	unter 50' (5'00"/km)	8 x 400 m in 1'49" / P 2'	4'32"
	unter 52' (5'12"/km)	8 x 400 m in 1'54" / P 2'	4'45"
	unter 55' (5'30"/km)	8 x 400 m in 2'00" / P 2'	5'00"
	unter 58' (5'48"/km)	8 x 400 m in 2'07" / P 2'	5'17"
	unter 60' (6'00"/km)	8 x 400 m in 2'11" / P 2'	5'27"

Datum	Zielzeit Stadtlauf	Übungsschwerpunkt	Intervall Tempo min/km
Sa, 2. Sep.		Stadtlauf Langenlois	

Die Erkenntnisse der Medizin unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinischen Erfahrungen. Der Verfasser hat große Sorgfalt darauf verwendet, dass die gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer aber nicht von der Verpflichtung, seine Entscheidung in eigener Verantwortung zu treffen.

Eine medizinische Beratung vor Beginn intensiver sportlicher Betätigung wird dringend empfohlen.

Änderungen sind vorbehalten. Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr.