

Trainingsplanung Läufer 2017-1										Allgemeine Vorbereitungsphase 1	
Zyklisierung			Trainingsinhalte (beispielhafte Verteilung auf Wochentage)							Wochen- stunden	Anmerkung
Wo.	Woche bis	Meso- zyklus	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Abweichung von +/- 10%	
1	27.11.16	1	Lauf 40´G1/2- Fahrtspiel	Regeneration	Lauf 50´G1	Regeneration	KA-Hügelläufe:15´ G1 + 3x1,5´ bergauf (Pause=bergab) + 15´G1	Regeneration	Regeneration oder Lauf 40´G1	2,8	
2	04.12.16	1	Lauf 45´G1/2- Fahrtspiel	Regeneration	Lauf 60´G1	Regeneration	KA-Hügelläufe:15´ G1 + 4x1,5´ bergauf (Pause=bergab) + 15´G1	Regeneration	Regeneration oder Lauf 45´G1	3,3	
3	11.12.16	1	Lauf 50´G1/2- Fahrtspiel	Regeneration	Lauf 70´G1	Regeneration	KA-Hügelläufe:15´ G1 + 5x1,5´ bergauf (Pause=bergab) + 15´G1	Regeneration	Regeneration oder Lauf 50´G1	3,7	
4	18.12.16	1	Lauf 45´G1	Regeneration	Lauf 60´G1	Regeneration	Lauf 40´G1/2- Fahrtspiel	Regeneration	Regeneration	2,4	Kompen- sationswoche
5	25.12.16	2	Lauf 50´G1/2- Fahrtspiel	Regeneration	Lauf 70´G1	Regeneration	KA-Hügelläufe:15´ G1 + 5x1,5´ bergauf (Pause=bergab) + 15´G1	Regeneration	Regeneration oder Lauf 50´G1	3,7	
6	01.01.17	2	Lauf 60´G1/2- Fahrtspiel	Regeneration	Lauf 80´G1	Regeneration	KA-Hügelläufe:15´ G1 + 6x1,5´ bergauf (Pause=bergab) + 15´G1	Regeneration	Regeneration oder Lauf 55´G1	4,2	
7	08.01.17	2	Lauf 70´G1/2- Fahrtspiel	Regeneration	Lauf 90´G1	Regeneration	KA-Hügelläufe:15´ G1 + 7x1,5´ bergauf (Pause=bergab) + 15´G1	Regeneration	Regeneration oder Lauf 60´G1	4,7	
8	15.01.17	2	Lauf 45´G1	Regeneration	Lauf 60´G1	Regeneration	Laktattest 13.01. um 18.00 Uhr	Regeneration	Regeneration	2,3	Kompen- sationswoche

normale Trainingswoche   
Taperingwoche 

Wettkampftag   
Regeneration 

Urlaub 

Zyklisierung			Trainingsinhalte (beispielhafte Verteilung auf Wochentage)							Wochenstunden	Anmerkung
Wo.	Woche bis	Mesozyklus	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Abweichung von +/- 10%	
1	13.11.16	1	Regeneration	Ergo 45'G1/2 1x15'TFZ	Ergo 60': 10'Ein/Aus; 5'G2+5'G1; 4'G2+6'G1; 3'G2+7'G1; 2G2+8'G1	Regeneration	Ergo 60': 10'Ein/Aus; 4x(5'G2+5'G1)	MTB 90'G1/2 (Anstiege G2/Rest G1)	RR 120 G1 möglichst flach	6,3	
2	20.11.16	1	Regeneration	Ergo 60'G1/2 2x15'TFZ	Ergo 60': 10'Ein/Aus; 6'G2+4'G1; 5'G2+5'G1; 4'G2+6'G1; 3'G2+7'G1	Regeneration	Ergo 60': 10'Ein/Aus; 4x(6'G2+4'G1)	MTB 105'G1/2 (Anstiege G2/Rest G1)	RR je nach Witterung 120-150 G1 möglichst flach	7,3	
3	27.11.16	1	Regeneration	Ergo 65'G1/2 3x15'TFZ	Ergo 70': 10'Ein/Aus; 6'G2+4'G1; 5'G2+5'G1; 4'G2+6'G1; 3'G2+7'G1; 2'G2+8'G1	Regeneration	Ergo 70': 10'Ein/Aus; 5x(7'G2+3'G1)	MTB 120'G1/2 (Anstiege G2/Rest G1)	RR je nach Witterung 120-180 G1 möglichst flach	8,4	
4	04.12.16	1	Regeneration	Ergo 45'G1/2 1x15'TFZ	Ergo 60': 10'Ein/Aus; 4'G2+6'G1; 3'G2+7'G1; 2'G2+8'G1; 1'G2+9'G1	Regeneration	Ergo 60': 10'Ein/Aus; 4x(4'G2+6'G1)	MTB 60'G1/2 (Anstiege G2/Rest G1)	RR 90 G1 möglichst flach	5,6	Kompensationswoche
5	11.12.16	2	Regeneration	Ergo 60'G1/2 30'KA(G2)+TFZ	Ergo 70': 10'Ein/Aus; 6'G2+4'G1; 5'G2+5'G1; 4'G2+6'G1; 3'G2+7'G1; 2'G2+8'G1	Regeneration	Ergo 70': 10'Ein/Aus; 5x(7'G2+3'G1)	MTB 120'G1/2 (Anstiege G2/Rest G1)	RR je nach Witterung 120-180 G1 möglichst flach	8,3	
6	18.12.16	2	Regeneration	Ergo 70'G1/2: 40'KA(G2)+TFZ	Ergo 80': 10'Ein/Aus; 7'G2+3'G1; 6'G2+4'G1; 5'G2+5'G1; 4'G2+6'G1; 3'G2+7'G1; 2'G2+8'G1	Regeneration	Ergo 70': 10'Ein/Aus; 5x(8'G2+2'G1)	MTB 120'G1/2 (Anstiege G2/Rest G1)	RR je nach Witterung 120-180 G1 möglichst flach	8,7	
7	25.12.16	2	Regeneration	Ergo 80'G1/2: 50'KA(G2)+TFZ	Ergo 90': 10'Ein/Aus; 8'G2+2'G1; 7'G2+3'G1; 6'G2+4'G1; 5'G2+5'G1; 4'G2+6'G1; 3'G2+7'G1; 2'G2+8'G1	Regeneration	Ergo 80': 10'Ein/Aus; 6x(8'G2+2'G1)	MTB 120'G1/2 (Anstiege G2/Rest G1)	RR je nach Witterung 120-180 G1 möglichst flach	9,2	
8	01.01.17	2	Regeneration	Ergo 60': 20'KA(G2)+TFZ	28.12. um 11.00 Uhr Laktattest	Regeneration	Ergo 60': 10'Ein/Aus; 4'G2+6'G1; 3'G2+7'G1; 2'G2+8'G1; 1'G2+9'G1	MTB 60'G1/2 (Anstiege G2/Rest G1)	RR 90 G1 möglichst flach	5,3	Kompensationswoche

normale Trainingswoche   
Taperingwoche 

Wettkampftag   
Regeneration 

Urlaub 