

Rahmentrainingsplan Gruppe 11-13 km

Dieser Plan gibt eine Übersicht über die Trainingsintensitäten der Gruppe. Die angegebenen Streckenlängen oder das Tempo können je nach Witterungsbedingungen variieren. Es kann durchaus auch schneller und /oder länger gelaufen werden.
Alle Teilnehmer sollen Gesundheitlich und vom Trainingszustand her in der Lage sein die Einheiten zu absolvieren.

Tag	Trainingdauer	Einlaufen (min)	Reiz	Auslaufen	Strecke	Streckenprofil	KM / HM
Dienstag	60	10	2 x 1000m 4:30 3 x Friedastrasse 3 x St.Jürgentreppe lockere Pausen 2 x 1000 m in 4:30	5	3x Frieda 3x Jürgen Kielseng - St.Jürgen- Kielseng	Hügel	10,8 / 193
Freitag	60	10	2 x 1000m 4:50 2 x Friedastrasse 2 x St.Jürgentreppe lockere Pausen 1 x 1000 m in 4:50	5	2x Frieda 2x Jürgen Kielseng - St.Jürgen- Kielseng	Hügel	10,0 / 150
Dienstag	60	10	3 x 3 Sprints je ca 100m (Tangente , Engelsby, Kauslund)	5	Sprintrunde 1 Fruerlund-Engelsby-Kauslund-Twedter Plack-Osterallee- Fördegy	Flach	10,6 / 51
Freitag	60	10	Locker Schnitt 5:20 min/km	5	Hafenrunde Tomatenberg-Hafenspitze-Werft-Neustadt-Norderstrasse- Hafenspitze-Tomatenberg	flach	11,1 / 95
Dienstag	60	5	Tempolauf	5	Campusrunde 1 Fruerlund-Engelsby-Grieche-Adelby-Campus-Kanzleistrasse- Mürwiker Strasse	leicht hügelig	11,2 / 74
Freitag	60	5	Tempolauf	5	Kauslund-Runde Osterallee-Kauslund-Engelsby- Nordstrasse-Kielseng	leicht hügelig	11,1 / 103
Dienstag	60	5	Tempolauf	5	Campusrunde 2 Fruerlund-Engelsby-KTS-Adelby- Campus-Munketoft-Süderhofenden-Ballastbrücke- Tomatenberg (Altern. Kielseng)	leicht hügelig	11,6 / 86
Freitag	60	10	1 x ca 1000m in 5:00 3 x ca 1000m in 4:50 oder schneller 1 x ca 1000 m in 5:00	5			

Rahmentrainingsplan Gruppe 11-13 km

Tag	Trainingdauer	Einlaufen (min)	Reiz	Auslaufen	Strecke	Streckenprofil	KM / HM
Dienstag	120	5	langsamer Dauerlauf	5	2 Stunden Winterrunde Twedter Plack-Solitüde-Friedheim-Osterallee-Kauslund-Engelsby-Grieche-Ringstrasse-Campus-Munketoft-Süderhofenden-Ballastbrücke Kielseng	flach	19 / 60