

## Trainingsplan für den 47. GutsMuths-Rennsteiglauf, am 18 Mai 2019

Sonntag		03.02.2019	Test HM Bad Füssing					
KW	Tag	Datum	Einheit	Tempo	km	h		
7(1)	Montag	11.02.2019	ZDL	ZDL	12	01:15		
	* Dienstag	12.02.2019	LDL	LDL	20	02:05		
	Mittwoch	13.02.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr					
	Donnerstag	14.02.2019	Intervall	10RT	3,7 - 4x400 - 3,7	01:30		
7(1)	Freitag	15.02.2019						
	Samstag	16.02.2019	SSL	SSL	25	02:40		
	Sonntag	17.02.2019						
<b>Gesamt:</b>					<b>67,7</b>	<b>450</b>		
8 (2)	Montag	18.02.2019	ZDL	ZDL	12	01:15		
	* Dienstag	19.02.2019	LDL	LDL	20	02:05		
	Mittwoch	20.02.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr					
	Donnerstag	21.02.2019	Intervall	10RT	3,7 - 5x400 - 3,7	01:40		
8 (2)	Freitag	22.02.2019						
	Samstag	23.02.2019	SSL	SSL	25	02:40		
	Sonntag	24.02.2019						
<b>Gesamt:</b>					<b>68,5</b>	<b>460</b>		
9 (3)	Montag	25.02.2019	ZDL	ZDL	12	01:15		
	* Dienstag	26.02.2019	LDL	LDL	20	02:05		
	Mittwoch	27.02.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr					
	Donnerstag	28.02.2019	Intervall	10RT	3,7 - 6x400 - 3,7	01:50		
9 (3)	Freitag	01.03.2019						
	Samstag	02.03.2019	SSL	SSL	25	02:40		
	Sonntag	03.03.2019						
<b>Gesamt:</b>					<b>69,3</b>	<b>470</b>		
10 (4)	Montag	04.03.2019	LDL	LDL	10	01:00		
	* Dienstag	05.03.2019						
	Mittwoch	06.03.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr					
	Donnerstag	07.03.2019	LDL	LDL	10	01:00		
10 (4)	Freitag	08.03.2019						
	Samstag	09.03.2019	SSL	SSL	20	02:00		
	Sonntag	10.03.2019						
<b>Gesamt:</b>					<b>40</b>	<b>240</b>		

KW	Tag	Datum	Einheit	Tempo	km	h	
11 (5)	Montag	11.03.2019	ZDL	ZDL	12	01:15	
	* Dienstag	12.03.2019	LDL	LDL	20	02:05	
	Mittwoch	13.03.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
	Donnerstag	14.03.2019	Intervall	HMRT	3,7 - 6x400 - 3,7	01:50	
11 (5)	Freitag	15.03.2019					
	Samstag	16.03.2019	SSL	SSL	25	02:40	
	Sonntag	17.03.2019					
<b>Gesamt:</b>					<b>69,3</b>	<b>470</b>	
12 (6)	Montag	18.03.2019	ZDL	ZDL	12	01:15	
	* Dienstag	19.03.2019	LDL	LDL	20	02:00	
	Mittwoch	20.03.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
	Donnerstag	21.03.2019	Intervall	HMRT	7 - 4x200/2x400 - 3,7	01:30	
12 (6)	Freitag	22.03.2019					
	Samstag	23.03.2019	SSL	SSL	30	03:15	
	Sonntag	24.03.2019					
<b>Gesamt:</b>					<b>72,7</b>	<b>480</b>	
13 (7)	Montag	25.03.2019	ZDL	ZDL	12	01:15	
	* Dienstag	26.03.2019	LDL	LDL	20	02:00	
	Mittwoch	27.03.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
	Donnerstag	28.03.2019	Intervall	HMRT	7 - 6x200/2x400 - 3,7	01:40	
13 (7)	Freitag	29.03.2019					
	Samstag	30.03.2019	SSL	SSL	30	03:15	
	Sonntag	31.03.2019					
<b>Gesamt:</b>					<b>73,5</b>	<b>490</b>	
Intervall		Intervalltraining (Angabe in km) 10RT		04:42	--> bis 04:45		
SSL		Super - Sauerstofflauf		06:42 - 07:12	--> 06:30		
LDL		langsamer Dauerlauf (Berg)		06:12 - 06:42	--> 06:15		
MDL		mittlerer Dauerlauf (Berg)		05:42 - 06:12	--> 05:45		
ZDL		zügiger Dauerlauf (Berg)		05:12 - 05:42	--> 05:15		
RT		Renntempo auf eine Distanz 10km		04:42	--> 04:42		
EB		Endbeschleunigung auf MRT		05:12	--> 05:12		
Athletik		Athletiktraining / LLC Pilates			-> jeder für sich		
LDL		* Fleißaufgabe: langsamer Dauerlauf		06:12 - 06:42	-> jeder für sich		

## Trainingsplan für den 47. GutsMuths-Rennsteiglauf, am 18 Mai 2019

KW	Tag	Datum	Einheit	Tempo	km	h	
14 (8)	Montag	01.04.2019	LDL	LDL	10	01:00	
	* Dienstag	02.04.2019					
	Mittwoch	03.04.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
Ruhe woche	Donnerstag	04.04.2019	LDL	LDL	10	01:00	
	Freitag	05.04.2019					
	Samstag	06.04.2019	SSL	SSL	20	02:00	
	Sonntag	07.04.2019					
<b>Gesamt:</b>					<b>40</b>	<b>240</b>	
15 (9)	Montag	08.04.2019	ZDL	ZDL	12	01:15	
	* Dienstag	09.04.2019	LDL	LDL	25	02:35	
	Mittwoch	10.04.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
	Donnerstag	11.04.2019	Intervall	MRT	3,7 - 6x200/2x400 - 3,7	01:40	
	Freitag	12.04.2019					
	Samstag	13.04.2019	Test HM Turnmansbang		21,195	01:50	
	Sonntag	14.04.2019					
	<b>Gesamt:</b>					<b>69,695</b>	<b>440</b>
	16 (10)	Montag	15.04.2019	ZDL	ZDL	12	01:15
* Dienstag		16.04.2019	LDL	LDL	25	02:35	
Mittwoch		17.04.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
Donnerstag		18.04.2019	Intervall	MRT	3,7 - 6x200/2x400 - 3,7	01:40	
Freitag		19.04.2019					
	Samstag	20.04.2019	Beratshausen		34 + 1 EB	03:45	
	Sonntag	21.04.2019					
	<b>Gesamt:</b>					<b>83,5</b>	<b>555</b>
	17 (11)	Montag	22.04.2019	ZDL	ZDL	15	01:30
* Dienstag		23.04.2019	LDL	LDL	25	02:35	
Mittwoch		24.04.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
Donnerstag		25.04.2019	Intervall	MRT	3,7 - 6x200/3x400 - 3,7	01:50	
Freitag		26.04.2019					
	Samstag	27.04.2019	SSL	SSL	34 + 2 EB	03:45	
	Sonntag	28.04.2019					
	<b>Gesamt:</b>					<b>87,3</b>	<b>555</b>

KW	Tag	Datum	Einheit	Tempo	km	h	
18 (12)	Montag	29.04.2019	ZDL	ZDL	12	01:15	
	* Dienstag	30.04.2019	LDL	LDL	25	02:30	
	Mittwoch	01.05.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
	Donnerstag	02.05.2019	Intervall	MRT	7 - 6x200/3x400 - 3,7	01:50	
	Freitag	03.05.2019					
	Samstag	04.05.2019					
	Sonntag	05.05.2019	Test HM Trollinger		21,195	01:50	
<b>Gesamt:</b>					<b>84,3</b>	<b>445</b>	
19 (13)	Montag	06.05.2019	LDL	LDL	10	01:00	
	* Dienstag	07.05.2019					
	Mittwoch	08.05.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
	Donnerstag	09.05.2019	LDL	LDL	10	01:00	
	Freitag	10.05.2019					
Ruhew oche	Samstag	11.05.2019	SSL	SSL	20	02:00	
	Sonntag	12.05.2019					
	<b>Gesamt:</b>					<b>40</b>	<b>240</b>
	20 (14)	Montag	13.05.2019	ZDL	ZDL	12	01:15
* Dienstag		14.05.2019					
Mittwoch		15.05.2019	Athletik/Pilates, Göthe-Turnhalle, 19 Uhr				
Donnerstag		16.05.2019	ZDL	ZDL	6	00:40	
Freitag		17.05.2019					
	Samstag	18.05.2019	MRT		42,195	04:00	
	Sonntag	19.05.2019					
	<b>Gesamt:</b>					<b>60,195</b>	<b>355</b>
Intervall		Intervalltraining (Angabe in km) 10RT		04:42	--> bis 04:45		
SSL		Super - Sauerstofflauf		06:42 - 07:12	--> 06:30		
LDL		langamer Dauerlauf (Berg)		06:12 - 06:42	--> 06:15		
MDL		mittlerer Dauerlauf (Berg)		05:42 - 06:12	--> 05:45		
ZDL		zügiger Dauerlauf (Berg)		05:12 - 05:42	--> 05:15		
RT		Renntempo auf eine Distanz 10km		04:42	--> 04:42		
EB		Endbeschleunigung auf MRT		05:12	--> 05:12		
Athletik		Athletiktraining / LLC Pilates			-> jeder für sich		
LDL		* Fleißaufgabe: langamer Dauerlauf		06:12 - 06:42	-> jeder für sich		