

**Geschwindigkeiten: auf 1,05 km-Rd.**

Marathonrenntempo = 4:15 min./km  
 Halbmarathontempo = 4:02 min./km  
 15 km TDL = 4:16 min./km **4:29**  
 10 km TDL = 4:06 min./km **4:18**  
 DL GAI = 4:26-4:31 min/km **4:39~4:45**  
 DL GAI = 5:01-5:16 min/km **5:16~5:32**  
 reg. DL = 5:16-5:31 min/km **5:32~5:48**

**Abkürzungen**

TDL Tempo-Dauerlauf  
 DL Dauerlauf  
 TL Tempolauf  
 WSA Wettkampfspezifische Ausdauer  
 1000 Meter-Läufe = 3:46-3:51 min./km  $\hat{=}$   $\emptyset$  = 3:48,5  
 2000 Meter-Läufe = 3:48-3:54 min./km  $\hat{=}$   $\emptyset$  = 3:51  
 3000 Meter-Läufe 3:56-4:01 min./km  $\hat{=}$   $\emptyset$  = 3:58,5

Strecke	Zeit
200 m	36 Sek.
300 m	57 Sek.
400 m	1:22 Min.
600 m	2:05 Min.
800 m	2:56 Min.

22. Hans-Nachtmann-Lauf Altstadt 10 km; leichter Sommernieselregen, 22~24°C; 150 Hm, im Wald matschig; 10. gesamt, 3. AK M50.	28.5.16	3:52,66	4:05,44	4:12,46	4:17,47	3:47,67	3:52,71
		4:12,42	3:34,32	3:58,55	3:26,79	<b>39:20,7</b>	$\emptyset=3:56,07$
4 x <b>neue Runde</b> , letzte Runde nur etwas schneller; Standardtraining; Sonne/Wolken, 22°C, gewittrige Luft, drückend, schwül.	4.6.16	4:35	4:26	4:04	$3:52 \hat{=}$ <b>102%</b>	$\emptyset=4:14$	
Langer Lauf mit Lars am Main; 17,25 km in 1:23:12; Sonne, 28~29°C.	6.6.16	<b>1:23.12</b>			$\emptyset=4:49 \hat{=}$ <b>101%</b>		
3 Runden: 1/2 Runde ruhig, 1/2 Runde schnell, je ca. 1,15 km; 27°C, schwül, drückend, gewittrig.	8.6.16	4:51	<b>3:36</b>	4:54	<b>3:41</b>	5:09	<b>3:53</b>
		$\emptyset=4:58,16$		$\emptyset=3:43,53 \hat{=}$ <b>98%</b>		$\emptyset=4:20,84$	
<b>Ab jetzt laut Trainingsplan: trainingplan HM HH!</b> 6 Runden: 14 km, 58 min, 4:10; 24~25°C, hohe Bewölkung.	11.6.16	3:58,33	3:55,94	4:03,60	4:12,25	4:02,15	3:51,50
		$\emptyset=4:00,63 \hat{=}$ <b>96%</b>		13,8 km		55:21 min	
Langer Lauf zum/am Main; 114 min/24 km 4:45; (leichte) Sonne (Wolken), 22°C.	12.6.16	$\emptyset=4:46 \hat{=}$ <b>100%</b>		23,8 km		1:53:23 $\approx$ 113,5 min	
BERLIN: 8 km, 29 min, 3:40; Sonne, warm: Hinlaufen (Tempelhoferfeld), kurzes Einlaufen mit 4 x 1 min-Intervalle, P 5:00, 4 x 1 km-Intervalle (P 2:30), kurzes Auslaufen, Zurücklaufen (Hostel Crellestraße).	14.6.16	3,3 km	2,2 km	3:47,72	3:34,75	2,0 km	3,1 km
		15:30,07	10:21,91	3:35,63	3:39,71	10:53,69	14:58,57
		4:41,84	4:42,69	$\emptyset=3:39,45 \hat{=}$ <b>100%</b>		5:26,84	4:49,86
		1:21:33-4*2:30		14,6		$\emptyset=4:54,04$	
BERLIN: 10-20 km, 47-90 min, 4:45-4:30; Sonne, warm: Hinlaufen (Tempelhoferfeld), 7 x 1 km, Zurücklaufen (Hostel Crellestraße).	16.6.16	3,3 km	4:41,74	4:43,49	4:42,80	4:45,50	3,2 km
		16:15,04	4:47,73	4:36,90	4:43,14		15:04,17
		4:55,47	$\emptyset=4:42,97 \hat{=}$ <b>105%</b>				4:42,55
		1:04:20		13,5		$\emptyset=4:45,93 \hat{=}$ <b>100%</b>	
NACH BERLIN-RÜCKFAHRT: 10 min Einlaufen, <b>4 x 1.600 m</b> (5:30~5:32 = 1:20:00) 5:46,5~5:48,6 = 1:24:00 P 4:00, 10 min Auslaufen; Sonne/Wolken (kein Regen!), 20°C.	18.6.16	$5:45,25 \hat{=}$ <b>99%</b>	$5:47,77 \hat{=}$ <b>100%</b>	$5:46,14 \hat{=}$ <b>100%</b>	$5:50,43 \hat{=}$ <b>101%</b>	$\emptyset=5:47,40 \hat{=}$ <b>100%</b>	
Lockerer Lauf: 35~40 min, 4:26 = 1:20:00; 19°C, Sonne (Wolken), z.T. matschig, viele Parkbesucher; Hinlaufen, 3 x <b>neue Runde</b> , Zurücklaufen	19.6.16	5:08	10:52	10:13	9:35	4:24	40:12
			$4:43,59 \hat{=}$ <b>107%</b>	$4:26,56 \hat{=}$ <b>100%</b>	$4:09,83 \hat{=}$ <b>94%</b>		$\emptyset=4:26,66 \hat{=}$ <b>100%</b>
DL GAI/II: 72 min, 16 km, 4:30; 24°C, Sonne (Wolken); Hinlaufen, 4 x <b>neue Runde</b> , Zurücklaufen; Verdauung (Unterricht) vertan:-(-)	20.6.16	4:33	9:53	10:03	10:05	9:59	4:39
			$4:17,98 \hat{=}$ <b>96%</b>	$4:22,04 \hat{=}$ <b>97%</b>	$4:22,85 \hat{=}$ <b>97%</b>	$4:20,46 \hat{=}$ <b>96%</b>	49:12
			$\emptyset=4:20,84 \hat{=}$ <b>97%</b>				
10 min Einlaufen, <b>5 km Renntempo= 4:00-</b> , 10 min Auslaufen: Einlaufen, (Dehnen), 1 x alte Runde + 1 x <b>neue Runde</b> = 4,4 km, Auslaufen; 22~24°C, sonnig, leicht drückend/schwül, z.T. sehr matschig.	22.6.16	10:18	8:04	8:46	$\emptyset=3:49,47 \hat{=}$ <b>96%</b>		4:07
			$3:50,54 \hat{=}$ <b>96%</b>	$3:48,5 \hat{=}$ <b>95%</b>			
Lockerer Lauf 25 min: Lockere Rennrad-Runde; 32~34°C, SONNE.	23.6.16	23,17 km	57:10	$\emptyset=24,33$			
DL 5 km 22 min, anschl. 3 Steigerungen: Ca. 20°C, Regen/Wolken; Lauf im Stadtpark	25.6.16	18:10	3 x Steigerungen				4:08
Halbmarathon Hamburg: 17-19°C, Sonne/ganz leichte Wolken, (rücken)windig! Ca. 5 sec. zur Startmatte, d.h. 1. km in 3:49,50; 5 kms 19:18 3:51; 10 km 20:02 4:00; 15 km 19:57 3:59; 21,0975 24:10 3:57; <b>1:23:25 = <math>\emptyset</math> 3:57,23</b> ; 2. AK M50 von 539, 69. von 4904 Männern (brutto), 72. (netto)	26.6.16	3:54,50	3:52,59	3:52,59	3:52,59	3:57,53	4:06,49
		4:06,49	3:52,44	3:53,92	3:53,92	4:00,50	4:00,50
		4:00,61	4:01,16	3:55,43	3:57,54	3:59,31	3:59,31
		3:59,31	4:03,14	4:00,52	0:23,45	1:23:43	$\emptyset=3:58,09$