

Trainingsplan für das Marathonprojekt der Triathlonabteilung der Eintracht Frankfurt (Zielzeit: 3 Stunden) von Natascha Schmitt, 2011

**Angepaßt für die Zielzeit 2:54 von Hans Dietmar Jäger, 12.8.2017**

<b>Geschwindigkeiten: auf 1,05 km-Rd.</b>	<b>Abkürzungen</b>
Marathonrenntempo = 4:07 min./km	TDL Tempo-Dauerlauf
Halbmarathontempo = 3:55 min./km	DL Dauerlauf
15 km TDL = 4:08 min./km <b>4:20</b>	TL Tempolauf
10 km TDL = 3:57 min./km <b>4:10</b>	WSA Wettkampfspezifische Ausdauer
DL GAI = 4:18-4:22 min./km <b>4:30~4:35</b>	1000 Meter-Läufe = 3:38-3:43 min./km
DL GAI = 4:51-5:05 min./km <b>5:05~5:21</b>	2000 Meter-Läufe = 3:40-3:46 min./km
reg. DL = 5:05-5:20 min./km <b>5:05~5:36</b>	3000 Meter-Läufe 3:48-3:53 min./km

<b>Geschwindigkeitsvorgaben für die kurzen Intervalle TL WSA</b> <b>(Ziel: Verbesserung der Grundschnelligkeit: Schnelligkeitsausdauer)</b>	<b>Strecke</b>	<b>Zeit</b>
<b>Marathonzielzeit 2:54 Stunden</b>	200 m	35 Sek.
	300 m	55 Sek.
	400 m	1:19 Min.
	600 m	2:01 Min.
	800 m	2:50 Min.
	1.200 m	4:23 Min.
	1.600 m	5:44 Min.

**31. Woche vom 31.07.2017-6.08.2017**

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo			Rennradtraining	10 Fahrtage, 2 ReKom-Tage, 1 Ruhetag:1.465 km, 16.677 Hm; 25~35~45°C
Di				
Mi				
Do			Rückreise	
Fr				3 x Standard (langsam, bewußt, min-Intervalle); Dehnen; 4:52, 4:39, 4:17; Dehnen
Sa				Ruhetag
So			Anreise	

**32. Woche vom 7.08.2017-13.08.2017**

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo			London	
Di				
Mi				
Do			Rückreise	
Fr			Konferenz	
Sa	Laufen	Streckenlängen neu vermessen: Standard-Runde =2.130 m, hin kurz=880 m, hin lang=1.070 m; Hälfte=2., kleiner Baum		5 x Standard (unbewußt, bewußt, 1 min-Intervalle, schnell, G1), 16~17°C, Wolken (Sonne); Dehnen; 4:55, 4:31, 4:10, 4:03, 5:06 Ø=4:33; Dehnen
So	Rad			77 km, 22~25°C, (Wolken) Sonne: Frankfurt - Rüsselsheim - Hochheim - Flörsheim - Frankfurt, mit Pausen

### 33. Woche vom 14.08.2017-20.08.2017

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 10x200 m ( <b>35 sek</b> ) (P: 2 min.), 1x1000 m ( <b>3:38-3:43</b> ), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppentraining: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen: Mit Till, Florian, Markus, Astrid, Michaela, (Volker)	Einläufe, Lauf-ABC; 3 x 1.200 + 800 (P: 3 min): 4:29, 2:49, 4:21, 2:50, 4:19, 2:51, 36,56 sek, 36,38 sek.; Ø=4:22,9 <b>100%</b> ; Ø=2:49,99 <b>100%</b> , Ø=36,47 sek. <b>104%</b> , Auslaufen; 23°C, schwül nach heftigem Gewitter
Mi	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		49 km, 25°C, Wolken/Sonne: Frankfurt - Mönchhof - Frankfurt; 27,3 km/h, 1:46 <b>89%</b>
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	Laufen	DL GAI (2 1 km) ( <b>4:51-5:05</b> ), dann 4x1000 m im Marathontempo ( <b>4:07</b> ) mit je 1000 m GAI ( <b>4:51-5:05</b> ) dazwischen, GAI (2 km) ( <b>4:51-5:05</b> ), 3x Steigerung, Gymnastik	12 11 km	Start/Ziel: Vogtstr. (Grüneburgpark), Wolken (Sonne), 21+°C; 5:05, 3:57, 4:38, 3:52, 4:41, 4:03, 4:46, 4:08, 4:51, 4:45; Ø=4:00 <b>97%</b> , Ø=4:48 <b>96%</b> , 3 x Steigerung
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		85 km, 18~22°C, Sonne (Wolken): Frankfurt - Mainz - Frankfurt; 25,5 km/h, 3:20 <b>100%</b>
So	Laufen	DL GAI (20 km) ( <b>4:51-5:05</b> ), 3x Steigerung, Gymnastik	20 km	Start/Ziel: Ruderhaus, Sonne, 16~ 18°C, mit Markus, (Till, Nico, Astrid, Volker); 49:53 Ø=4:59, 48:01 Ø=4:48 / Ø=4:54 <b>98%</b>

### 34. Woche vom 21.08.2017-27.08.2017

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 3x (200 m, 300 m, 400 m) ( <b>35, 55, 79 sek.</b> ) (P: 2 und 3 min.), 1x1000 m ( <b>3:38-3:43</b> ), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppentraining: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen; mit Till, Markus, Michaela, Anja, Uli, Jenny	Einläufe, Lauf-ABC; 5 x 2.000 m (P: 4 min): 3:52, 3:51, 3:49, 3:47, 3:43; Ø=3:48 <b>92%</b> Auslaufen; 26~24°C, Sonne
Mi	Laufen	DL GAI (8 km) ( <b>4:51-5:05/ 5:05~5:21</b> ), 3x Steigerung, Gymnastik	8	(Einlaufen) DL G1: 4:59, 4:36, 4:39, 4:28; Ø=4:36 <b>93%</b> ; 3 x Steigerung, Gymnastik
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Funktionsgymnastik: 20:30 bis 21:45 Uhr
Fr	Laufen	DL GAI (5 km) ( <b>4:51-5:05/ 5:05~5:21</b> ), dann 2 5x2000 Meter im Marathontempo ( <b>4:07</b> ) mit je 1000 Meter GAI dazwischen ( <b>4:51-5:05/ 5:05~5:21</b> ), GAI (3 km) ( <b>4:51-5:05/ 5:05~5:21</b> ), 3x Steigerung, Gymnastik	14 km	Sonne/Wolken, 28°C; Einlaufen 2,7 km <b>90%</b> , kurze Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen; 3 x (200 m, 300 m, 400 m) (P: 2 / 3 min): 38, 58, 79; 37, 56, 79; 38, 69, 80; Ø=37,57 <b>107%</b> , Ø=57,47 <b>104%</b> , Ø=79,62 <b>101%</b> ; 1x1.000 m 3:54 <b>106%</b> ; Auslaufen (1,5 km + 1 km)
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		87 km, 22~28°C, Sonne/Wolken: Frankfurt - Mainz (mit Peter) - Frankfurt; 26,4 km/h, 3:18 <b>100%</b>
So	Laufen	DL GAI (22 km) + letzten km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik	22 km	Start/Ziel: Ruderhaus, (Wolken) Nebel, 21~ 23°C, (mit Till, Gerhard); 11 km 54:20 Ø=4:56, 10 km 48:30 Ø=4:51 / Ø=4:53,8 <b>98%</b> , 1 km 4:02 <b>98%</b> ; gleiche pace, doch konstanter gelaufen als die 20 km letzten Sonntag

### 35. Woche vom 28.08.2017-03.09.2017

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Funktionsgymnastik: 20:30 bis 21:45 Uhr
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 10x400 m <b>1:19</b> (P: 3 min.), 1x1000 m <b>3:38-3:43</b> , Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsen-hausen mit Till, Michael, ???	Sonne, 28°C; Einlaufen, Lauf-ABC; 10 x 400 m (P: 3 min): 1:19,37; 1:20,98; 1:18,08; 1:18,64; 1:19,72; 1:19,98; 1:19,03; 1:20,76; 1:21,33; 1:23,12 Ø= 1:20,1 <b>101%</b> ; Auslaufen
Mi	Laufen	DL GAI (10 km) <b>4:51-5:05</b> , 3x Steigerung, Gymnastik		Hinlaufen, 4 x Standardrunde, Zurücklaufen, 3 x Steigerung, Gymnastik: 5:10 <b>104%</b> , 4:37, 4:32, 4:19, 4:13 Ø=4:25 <b>89%</b> , 4:29 <b>90%</b> ; Ø=4:29 <b>90%</b> ; Sonne, 22°C
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Funktionsgymnastik: 20:30 bis 21:45 Uhr
Fr	Laufen	DL GAI (3 km <b>4:51-5:05</b> ), dann TDL (10 km) <b>3:57</b> , GAI (2 km) <b>4:51-5:05</b> , 3x Steigerung, Gymnastik	15 km	22~24°C, Sonne, tendenziell Gegenwind; Hin-, Gymnastik, TDL am Main (Standard-Runde), Rück:: 2,7 Ø=5:06 <b>103%</b> ; 8,45 (Seitenstiche) Ø=4:00 <b>101%</b> ; 2,3 Ø=5:14 <b>105%</b>
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		22°C, Sonne (Wolken (Regentropfen)) Sonne: Frankfurt - Sindlingen - Frankfurt; 36 km, 1:23 <b>69%</b>
So	Laufen	DL GAI (24 km) <b>4:51-5:05</b> + letzten 2 km im Marathonrenn-tempo, 3x Steigerung, Gymnastik	24 km	HM mit Uwe in Mühlheim-Dietesheim, Nebel (Sonne), ca. 15°C; 21,1 km in 1:50:45 Ø=5:15 <b>88%</b> , <b>106%</b>

### 36. Woche vom 04.09.2017-10.09.2017 "Regenerationswoche"

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 5x (200 m, 800 m), 1x1000 m (P: 2 und 3 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsen-hausen; mit Till, Markus, Florian, ?	Sonne (Wolken), 24°C; Einlaufen, Lauf-ABC; 5 x 1.000 m (P: 400 m Traben ≅ 3:30,85): 3:34,16; 3:36,73; 3:35,27; 3:35,14; 3:34,16 Ø= 3:35,09 <b>98%</b> ; Auslaufen
Mi	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		20~21°C, Wolken (Sonne); Frankfurt - Kelsterbach - Frankfurt; 39 km, 1:32 <b>76%</b>
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Wolken (Sonne), 20~21°C; langer Lauf 27 km: 24,4 km G1 Ø=4:58,62 <b>100%</b> , 2,6 km Marathontempo Ø=4:19,23 <b>105%</b> (Innenstadt)
Fr	Laufen	DL GAI (12 km), 3x Steigerung, Gymnastik	12 km	Nix
Sa	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Schatten (Sonne)/(Wolken), 18°C; DL G1: 25 min <b>82%</b> , 3 x Steigerung <b>60%</b> , Gymnastik
So	Laufen	DL GAI (26 km), 3x Steigerung, Gymnastik	26 km	<b>Lauf für mehr Zeit 5 km: 4,7 km in 17:19 ≅ 3:41 min/km (5 km in 18:25)</b>

### 37. Woche vom 11.09.2017-17.09.2017

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Nix
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 6x1000 Meter <b>3:38-3:43 min./km</b> (P: 3 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppentraining: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen	Sonne/Wolken/Regen, 18°C; Einlaufen, Lauf-ABC (Regenpause!); TL WSA: 3x 1.000 m <b>3:38-3:43</b> (P: 3 min.): 3:39,28; 3:39,58; 3:38,24 Ø= 3:39 <b>99%</b> Auslaufen (1 km), Gymnastik; (Regen)
Mi	Laufen	DL GAI (14 km) <b>4:51-5:05</b> , 3x Steigerung, Gymnastik		Sonne/Wolken, 17~19°C; DL G1 14,56 km 1:06:56 Ø=4:35,83 <b>93%</b> , 3 x Steigerung
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Nix
Fr	Alternativ	Schwimmen (1,5 Std.) oder Rad fahren (2 Std.)		Wolken/Sonne (Regentropfen), 14°C: Frankfurt - Kelsterbach - Frankfurt; 34 km, 1:16 <b>63%</b> ; (Regen/Gewitter)
Sa	Laufen	DL GAI (30 min.), 5x Steigerung, Gymnastik	Wettkampfvorbereitung	DL G1 (20 min), 4 x Steigerung; Sonne, 17~18°C
So	Laufen	TDL GAI (10 km) oder Einlaufen (3 km), dann TDL GAI (10 km), Auslaufen (3 km), Gymnastik	Neu-Isenburg Hugenotten-Lauf	Nebelig, ca. 10°C; Hugenottenlauf Neu-Isenburg 10 km, 3:44,92 3:45,23 3:54,39 3:47,43 3:47,89 3:51,75 3:47,60 3:53,27 3:38,27 3:41,46 37:52,21 pace 3:47,22 min/km; 2. AK M50 15. gesamt MW, 14. gesamt M

### 38. Woche vom 18.09.2017-24.09.2017

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Nix
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 1000 Meter, 1200-Meter, 1500 Meter, 600-Meter, 1500 Meter, 1200-Meter, 1000 Meter (P: 3 und 4 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppentraining: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen	16~18°C, Sonne/Wolken, ruhige Einheit nach den 10 km in Neu-Isenburg; Einlaufen, Lauf-ABC, DL G1 10 km Ø=5:16,22 leichter Tempowechsel 1/2 km; Auslaufen, Gymnastik
Mi	Laufen	DL GAI (16 km), 3x Steigerung, Gymnastik	16	Nix
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Rad 2-4 Std. G1 + Physio bei Kurt: 13:45 - 15:00 / 15-16 / 16:00-18:30; 2:41, 67 km; Sonne, 21~18°C
Fr	Laufen	DL GAI (5 km), dann 3x2000 Meter im Marathontempo mit je 1000 Meter GAI dazwischen, GAI (2 km), 3x Steigerung, Gymnastik	Ab FRA: <b>11:50</b> An HH: <b>15:35</b>	<b>Reeperbahnfestival:</b> Anreise, Laufen im Stadtpark: Bewölkt, 18°C; DL G1 (4,7 km) 4:47, 3x2.000 3:59, 3:53, 3:49 Ø=3:54 <b>96%</b> , (1,7 km) 5:15 (Ø=4:53 <b>98%</b> ); Steigerungen, Gymnastik
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		Nix
So	Laufen	DL GAI (30 km) + letzten 4 km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik	30 km	Langer Lauf um die Außenalster: Sonne (Wolken), ca. 18°C; 30,82 km, 2:28:08 Ø=4:48,4 <b>97%</b>

### 39. Woche vom 25.09.2017-01.10.2017

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Nix
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 4x2000 Meter <b>3:43 min/km</b> (P: 4 min.), 1x1000 Meter, Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen	19~18°C, Sonne; Einlaufen, Lauf-ABC, 4 x 3.000 m im HM-Tempo (3:54,6) (P 5:00): 3:51, 3:48, 3:46, 3:49 Ø=3:48,64 <b>97%</b> ; Auslaufen
Mi	Laufen	DL GAI (12 km), 3x Steigerung, Gymnastik Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Nix
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) DL GAI <b>4:58</b> (14 km), die letzten 4 km im Marathontempo, 3x Steigerung, Gymnastik		19°C, Sonne; DL G1 10 km, die letzten 2 km im HM-Tempo <b>3:54:4:56, 4:40, 4:32</b> Ø=4:43 <b>95%</b> , 3:46 <b>97%</b>
Fr	Rad	GAI (2 Std.), Gymnastik		Sonne, 22~23°C: Frankfurt - Kelsterbach - Frankfurt; 1:36 <b>80%</b> , 41 km, Ø=26 km/h
Sa	Laufen	DL GAI (30 min.), 3x Steigerung, Gymnastik	Z.T. mit Till Jarczyk	Sonne (Wolken), 19~20°C: Dehnen, DL G1 30 min, 3x Steigerung, Gymnastik
So	Laufen	TDL GAI (21,1 km) oder Einlaufen (3 km), TDL GAI (21,1 km) <b>(3:54 min/km)</b> , Auslaufen (3 km), Gymnastik	Sparkassen Halbmarathon Aschaffenburg: 1:22:16 ≅ 3:54	Wolkig/Hochnebel, 12-14°C; Halbmarathon Aschaffenburg: 4:00,39 4:00,39 3:31,70 3:38,64 3:47,67 3:47,67 3:54,58 3:54,58 3:58,96 3:43,78 3:59,44 3:59,44 3:59,44 3:56,44 3:56,44 3:56,44 3:56,44 3:56,44 3:56,07 3:56,07 0:23,61 Ø=3:53,65 1:22:10; 3. AK M50 (von 59), 16. gesamt (von 358) <b>100%</b>

#### 40. Woche vom 02.10.2017-08.10.2017 "Regenerationswoche"

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Laufen	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Nix
Di	Athletik	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL: Frequenz- und Läufe auf Technik oder DL GAI (70 min.), 3x-Steigerung, Gymnastik	Gruppen- training: 17:45 – 19:00 Uhr Sachsen- hausen	Sonne (Wolken), 17~18°C; Hinlaufen, 4 Runden, Zurücklaufen: DL G1 55 min., Ø=5:13,5
Mi	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		Sauna: Taunus-Terme, (bißchen) Gymnastik
Do	Alternativ	Schwimmen (1 Std.) oder Radfahren (1,5 Std.)		Nix
Fr	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Nix (Regenwetter, Abfahrt Wander-WE); <i>Wandern: 5 km</i>
Sa	Rad	GAI (2 Std.), Gymnastik		<i>Wandern: 28 km</i>
So	Laufen	DL GAI (34 km) + letzten 6 km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik		<i>Wandern: 15 km</i> $\Sigma=48 km$

#### 41. Woche vom 9.10.2017-15.10.2017

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) DL GAI (34 km) + letzten 6 km im Marathonrenntempo, 3x-Steigerung, Gymnastik	Ruhetag	Leichte Wolken / leichte Sonne (ganz leichter Nieselregen), 13~14°C; langer Lauf G1 <b>4:58</b> : 33,7 km, 3:09:27 5:37,3 <b>107%</b>
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 2x (2000 Meter, 3000 Meter) (P: 4 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen- training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsen- hausen	Nix
Mi	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		Sonne/Wolken, 15°C; Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, 3x Steigerungen, TL G2, Grüneburgpark: 2x [2.000 m <b>3:43</b> , 3.000 m <b>3:50</b> ] (P: 4 min): 3:49, 3:53, 3:55, 3:57 Ø=3:52 <b>104%</b> Ø=3:55 <b>102%</b> ; Dehnen, Auslaufen
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Sonne (leichte Wolken), 20~22°C; Frankfurt - (Flörsheim) - Frankfurt; 2:07 <b>106%</b> , 54 km, 25,5 km/h
Fr	Laufen	DL GAI (2 km), TDL (12 km), GAI (2 km), 3x-Steigerung, Gymnastik	16 km	Nix
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		Sonne, 22-17°C; Frankfurt - Mainz - Frankfurt (mit Bettina, Weingut Preis, bis Eddersheim); 3:51 <b>100%</b> , 85 km, 22,2 km/h
So		DL GAI (36 km), 3x-Steigerung, Gymnastik	36 km	Sonne, ~20°C; 2,7 km 5:00, 8 km 5:02, 14,7 km 5:03, 8 km 5:34, 2,7 km 5:26; 36,1 km 3:07:01 5:11 <b>99%</b> ; nüchtern mit Kaffee, ohne Getränke, ohne Gel.

### 42. Woche vom 16.10.2017-22.10.2017 "Taperingwoche I"

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Rad, SONNE
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 5000 Meter, 4000 Meter, 3000 Meter <b>4:20</b> (P: 5 und 4 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen	SONNE
Mi	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		SONNE
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	teils wolkgig / abends Regen
Fr	Alternativ	Schwimmen (1 Std.) oder Rad fahren (1,5 Std.)		Rad / Ruhetag, Regen Abfahrt: Willebadessen
Sa	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Dirk, 50. Geb (REGEN).
So	Laufen	DL GAI (14 km <b>4:58</b> ), 3x Steigerung, Gymnastik		teils wolkgig / vereinzelt Schauer

### 43. Woche vom 23.10.2017-29.10.2017 "Taperingwoche II"

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Funktionsgymnastik: 20:30 bis 21:45 Uhr
Di	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL: 4x1000m <b>3:40</b> (P: 5 min.), Auslaufen (5 min.)	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen	
Mi	Alternativ	locker Rad GAI (45 min.) oder locker Schwimmen (30 min.)		
Do	Alternativ	locker Rad GAI (45 min.) oder locker Schwimmen (30 min.)		Funktionsgymnastik: 20:30 bis 21:45 Uhr
Fr	Athletik	Gymnastik (10 min.)	Ruhetag	
Sa	Laufen	Einlaufen (15 min.), 3x Steigerung, Gymnastik		
So	WK	Marathon	Frankfurt	Ziel: 2:54 teils wolkgig, 1 h Sonne, 8-15°C