

Planung: Berlin Marathon 2021 in 2:54-2:52

Vorbemerkung (nach [Artikel „Identität und Schönheit : Wenn Sport zur Sucht wird“](#) Quelle: <https://www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/sportsucht-wenn-die-koerperoptimierung-ueb-erhand-nimmt-17065460.html?printPagedArticle=true> [15.1.21]); meine Selbsteinordnung nach den „fünf Idealtypen sportsüchtigen Handelns“ (bei mir Laufen, Rennradfahren und Wandern) nach Robert Gugutzer (Professor für Sozialwissenschaften des Sports an der Goethe-Universität Frankfurt) und Karl-Heinrich Bette (Sportsoziologen von der TU Darmstadt) führte spontan zu

- Typus „Askese“ („sich durch eine große körperliche Anstrengung, die mit viel Disziplin und Verzicht verbunden ist, in einer Situation zu bewähren“: „Ich leide, also bin ich.“) = 25 % (z.B. Langdistanz-Triathlon, Milano-Sanremo)
- Typus „Ekstase“ („um ekstatische Grenzerfahrungen und außeralltägliche Bewusstseinszustände geht“: „Ich riskiere (mein Leben), also bin ich.“) = 5 % (z.B. Erschöpfungszustände nahe der Bewußtlosigkeit)
- Typus „Hedonismus“ („Erleben von Lust, Genuss und purer Freude“: „Ich genieße, also bin ich.“) = 30 % (z.B. lange touristische Radfernfahrten, Alpenetappenwanderungen von Hütte zu Hütte)
- Typus „Agon“ („sportliche Wettkampf und besonders der sportliche Erfolg“: „Ich gewinne, also bin ich.“) = 30 % (z.B. Messen mit Vereinskollegen & Freunden bei Wettkämpfen, AK-Gewinne oder -Platzierungen)
- Typus „Ästhetik“ („körperliche Attraktivität“: „Ich bin schön, also bin ich.“) = 10 % (z.B. das Gewicht zu halten, gesund zu bleiben)

Auch wenn spontan eingeordnet, ohne die nachfolgenden Kategorien zu kennen, ergibt die Summe genau 100 % : -)

Dezember**41 Wochen / vom 14.12.2020-20.12.2020 (51. KW)**

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 18 / - Rad // ΣΣ
Mo	14.12.20			
Di	15.12.20			
Mi	16.12.20		Zusage: Startplatz Berlin Marathon Sonntag, 26.9.2021	
Do	17.12.20		Reservierung 2 EZ Hotel Cristall	
Fr	18.12.20		Besuch aus München ...	
Sa	19.12.20	1. Trainingslauf: Zum Niddapark, 2 Runden, zurück: Einlaufen 3,31 km mit 4:44, 1. Runde 5,725 km in 4:48, 2. Runde in 4:08 , zurück 3,31 km in 4:26. 2. Runde hochgerechnet auf 10 km-Lauf: 41:18	9°C, teils Sonne Abends Risotto mit der alten WG	Lauf 18 km mit TL 5,725 km in 1:21:24; 4:30 min/km: Hin 3,31 km - 4:42,33 1. Runde 5,725 km - 4:47,65 2. Runde 5,725 km - 4:07,83 Zurück 3,31 km - 4:26,29 103 % ggü. 2019 (21.12.) im Wettkampf
So	20.12.20		... Besuch Abfahrt	

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

40 Wochen / vom 21.12.2020-27.12.2020 (52. KW)

Winterferien

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 33 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 51 / -
Mo	21.12.20	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 40x400 m 1:19 (P: 3 min.), 1x1000 m 3:38-3:43 , Auslaufen (1 km), Gymnastik	8°C, trocken, wolzig, ganz leichter Wind aus Ost (Atem) bzw. Süd (Wetterbericht); nach den Laufdaten eher aus Nord!	Einlaufen ca. 3,5 km; 8 x 400 m: Nord- - südwärts 86 - 82 P: 2:30 gehen, 0:30 stehen 83 - 80 81 - 79 82 - 81 Ø=82 104 % ; Auslaufen ca. 3,5 km
Di	22.12.20	Langer Lauf 30 km	mit Michaela; 14°C, wolzig, trocken, Wind aus West	ca. 30 km, pace ca. 5:30
Mi	23.12.20			
Do	24.12.20			
Fr	25.12.20			9 Uhr Fahrt nach PB
Sa	26.12.20			PB
So	27.12.20			Salzkotten - Frankfurt Ankunft 23 Uhr

2021

39 Wochen / vom 28.12.2020-3.01.2021 (53. KW)

Januar

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 66 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 117 / -
Mo	28.12.20	8 km Laufen mit Steigerung	7°C, trocken, leicht bewölkt	Einlaufen 900 m, 3 x 2,13 km mit Steigerung (Programm): 4:48 - 4:22 - 3:56 Ø 4:22, Auslaufen 900 m
Di	29.12.20	13 km locker Laufen	Mit Jörn, Niddapark- Runde	11,3 km; 1:08 h; pace 6:00 min/km
Mi	30.12.20			
Do	31.12.20	TDL 10 km (Spiridon Silvesterlauf)	Silvester; 3°C, trocken, bewölkt, Schneeregen, z.T. matschig	Einlaufen 5,7 km zum Startpunkt Silvesterlauf TDL 10 km ; Spiridon Silvesterlauf: 40:46,75 auf 9,946 km sind 4:06 min/km 102 % und auf 10 km genau 41:00; Rückfahrt mit Bus 36 (4 % schlechter auf 400 m, 3 % auf 5,7 km und 2 % auf 10 km)
Fr	01.01.21		Neujahr	
Sa	02.01.21	TDL 10 km / 30 km langer Lauf	WLS Rodgau- Jügesheim; um 5°C, trocken, bewölkt; mit Michaela (und Frank)	Langer Lauf: 31 km , pace 5:30 min/km; bei km 26 leichter 400 m-Sprint in 87,5 sec $\hat{=}$ 3:39 min/km (locker & flockig:-)
So	03.01.21			

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

38 Wochen / vom 4.01.2021-10.01.2021 (1. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 52 / 44 Rad // $\Sigma\Sigma$ 169 / 44
Mo	04.01.21			
Di	05.01.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining	5°C, trocken, bewölkt, etwas windig!	Einlaufen 900 m, 3 x 2,13 km mit Steigerung (Programm): 4:45 - 4:23 - 4:02 Ø 4:23 100 % (im Vergleich zum Beginn des Training am 28.12.20), Auslaufen 900 m
Mi	06.01.21			
Do	07.01.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 4 x 800 m (3:05) oder 3 x 1.000 m (3:50) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 1.200 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen	1-3°C, wolkgig, z.T. Schneegriesel, Wind aus Südsüdwest	Einlaufen 3,5 km zum Niddapark (Laufbahn Goethe-UNI Sport geschl.); Intervalltraining Pyramide Spezial : 800 m (2:55), 1.000 m (3:49), 2.000 m (8:02), 1.000 m (3:49), 400 m (1:22) 100 % ; Auslaufen 3,5 km
Fr	08.01.21			
Sa	09.01.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	3°C, (Sonne) Wolken, trocken, Wind „vom Russen“	44 km Ø 25,1 km/h (1:45) 117 Hm; Platter in Sindlingen
So	10.01.21		4°C, Sonne! Kein Wind: Bestes Laufwetter.	Langer Lauf Bis „Jörn's Brücke“: 36:08 - 6,4 - 5:39 Bis „Gaasebrickelsche“ (Wörthspitz): 45:22 - 9,5 - 4:47 Bis nach Leunabrücke: 10:10 - 2,1 - 4:51 Bis Holbeinsteg: 52:11 - 10,5 - 4:58 (inkl. 1.000 m in 4:47 zum Schluß) Bis Körnerwiese: 12:49 - 2,7 - 4:45 Bis Vogtstraße: 2:08 - 0,5 - 4:15 Summe = 2:38:48 - 31,7 - 5:00 (alleine 4:51)

37 Wochen / vom 11.01.2021-17.01.2021 (2. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 44 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 213 / 44
Mo	11.01.21			
Di	12.01.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining		
Mi	13.01.21		5°C, Sonne (Wolken), Eis/Schnee/Matsch, 90°-Kurven gefährlich! Wind aus Südost	Einlaufen 3,5 km; Dehnen; Intervalle : 5 x 1.000 m (P: 3 min; head- - tailwind) 4:00 - 3:54 - 3:55 - 3:51 - 3:47 Schnitt = 3:53 min/km 106 % ; Auslaufen 4 km
Do	14.01.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 4 x 800 m (3:05) oder 3 x 1.000 m (3:50) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 1.200 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen		
Fr	15.01.21			
Sa	16.01.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	WLS Seligenstadt	Langer Lauf Bis Holbeinsteg: 15:36 - 3,2 - 4:52 Bis vor Leunabrücke: 52:36 - 10,5 - 5:01 Bis „Gaasebrickelsche“ (Wörthspitz): 10:05 - 2,1 - 4:48 Bis „Jörn's Brücke“: 47:23 - 9,5 - 4:59 Bis Rewe-City: 30:01 - 6,1 - 4:55 Summe = 2:35:53 - 31,4 - 4:58
So	17.01.21		Marathon-Staffel-Mörfelden	

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

36 Wochen / vom 18.01.2021-24.01.2021 (3. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 50 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 263 / 44
Mo	18.01.21			
Di	19.01.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining		
Mi	20.01.21		Sonne / Wolken, 9-10°C, windstill, trocken/matschig	Einlaufen 900 m, 3 x 2,13 km mit Steigerung (Programm): 4:49 - 4:17 - 3:59 Ø 4:22 100 % , Dehnen, Auslaufen 900 m
Do	21.01.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 4 x 800 m (3:05) oder 3 x 1.000 m (3:50) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 1.200 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen		
Fr	22.01.21		7-8°C, trocken/Pfützen, Wolken (Sonne)	Einlaufen 3,5 km; Dehnen; Intervalle : 1 x 1.000 m (P: 3:30 min), 1 x 2.000 m (P: 4:00), 1 x 1.000 m: 3:54, 4:02, 3:49 106 % ; Auslaufen 3 km
Sa	23.01.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km		
So	24.01.21		4°C, Wind vom Franzosen, Wolken / Sonne / Wolken / Sonne; kurze ISG-Pause, Rainer getroffen	Langer Lauf Niddapark, Nidda, Höchst, Main Summe = 2:44:31 - 31,7 - ca 5:10

35 Wochen / vom 25.01.2021-31.01.2021 (4. KW) **Regenerationswoche**

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 27 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 290 / 44
Mo	25.01.21			
Di	26.01.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining		
Mi	27.01.21			
Do	28.01.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 4 x 800 m (3:05) oder 3 x 1.000 m (3:50) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 1.200 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen		
Fr	29.01.21			
Sa	30.01.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	6-1°C; mit Anne, Julia, Stefan, Sara, Verena u.a. und Florian! Leichter Nieselregen / leichter Schneefall	06:57 ab Frankfurt (Main) Holzhausenstraße U2 Richtung Bad Homburg v.d.H.-Gonzenheim (U) 07:21 an Bad Homburg v.d.H.-Gonzenheim (U) 07:26 ab Bussteig 1 Bus X27 Richtung Nidderau 07:42 an Karben-Petterweil Sporthalle Langer Lauf Petterweiler Ultra-/Marathon-Runde a 3 km 5 km - 21:11 - 4:14 - 4:14 10 km - 41:08 - 4:07 - 3:59 15 km - 1:02:40 - 4:11 - 4:18 20 km - 1:24:12 - 4:13 - 4:18 21,1 km - 1:29:02 - 4:13 25 km - 1:46:24 - 4:15 - 4:26 Summe = 1:55:39 - 26,92 km - 4:18 (Ø 159 HF, Ø 250 Watt)
So	31.01.21			

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

2. Halbjahr

34 Wochen / vom 1.02.2021-7.02.2021 (5. KW) ReKom-Woche

Februar

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 36 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 326 / 44
Mo	01.02.21		5-6°C, wolzig, trocken, mit Michaela	Langsames Auslaufen 8,5 km mit \emptyset pace 5:38 min/km, \emptyset 147 HF, \emptyset 209 Watt
Di	02.02.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining		
Mi	03.02.21			
Do	04.02.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 5 x 800 m (3:00) oder oder 4 x 1.000 (3:45) oder 2 x 2.000 m (7:40) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 1.200 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen	10-11°C, Sonne! (Mit Michaela.) Erste Intervalle mit der Coros Pace 2: GPS-Länge der Laufstrecke 400 m evtl. ungenau?	Einlaufen 3,5 km; Dehnen; Intervalle 7 x 400 m (P: 3:00): 94 - 89 95 - 89 88 - 89 87 $\emptyset=90$ 114 % ; Auslaufen 3,5 km
Fr	05.02.21			Nach Mosbach ...
Sa	06.02.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	WLS Rodgau-Jügesheim	... in Mosbach ...
So	07.02.21		3-2°C, erst leichter Schneefall, Wind aus Ost	... nach Frankfurt; Langer Lauf 17 km in 1:26:17 mit pace 5:05

33 Wochen / vom 8.02.2021-14.02.2021 (6. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 22,5 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 348,5 / 44
Mo	08.02.21			
Di	09.02.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining		
Mi	10.02.21		-5--3°C, Sonne! Leichter Wind; z.T. Eis; um 16 Uhr gestartet, ohne Kraft.	Langsamer DL: Hin, 3 x Standard-Runde, Zurück; 8 km mit 5:00 min/km
Do	11.02.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 5 x 800 m (3:00) oder oder 4 x 1.000 (3:45) oder 2 x 2.000 m (7:40) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 1.200 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen	0°C, Sonne! Leichter Wind.	Tempowechsellauf: Hin 3,51 km mit 4:58 1.000 m schneller mit 4:17 2.000 m langsamer mit 4:43 1.000 m schneller mit 4:17 2.000 m langsamer mit 4:59 1.000 m schneller mit 4:13 Zurück 3,91 km mit 4:55 Gesamt: 14,61 km in 1:09:40 mit 4:46; \emptyset 246 Watt, \emptyset 115 cm Schrittlänge, \emptyset 154 HF
Fr	12.02.21			Nach Berlin ...
Sa	13.02.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km		... in Berlin ...
So	14.02.21			... nach Frankfurt

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

32 Wochen / vom 15.02.2021-21.02.2021 (7. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 22,5 / 283 Rad // $\Sigma\Sigma$ 371 / 327
Mo	15.02.21			
Di	16.02.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining	10-9°C, leichte Wintersonne; nach dem Mittagessen im Senckenberg.	Dauerlauf: Gesamt: 11,51 km in 55:27 mit Ø 4:49; Ø 243 Watt, Ø 116 cm Schrittlänge, Ø 140 HF
Mi	17.02.21			
Do	18.02.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 5 x 800 m (3:00) oder oder 4 x 1.000 (3:45) oder 2 x 2.000 m (7:40) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 1.200 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen		
Fr	19.02.21		8-10°C, Sonne (mit ganz leichten winterlichen Wolkenschleiern); super Laufgefühl!	Einlaufen 3,5 km; Dehnen, Lauf-ABC; Intervalle 10 x 400 m (Geh-P: 3:00): 88 - 82 : Ø 3:33 82 - 79 : Ø 3:27 80 - 78 : Ø 3:24 79 - 78 : Ø 3:22 81 - 79 : Ø 3:22 (jeweils kumuliert) Ø=81 102 % ; Auslaufen 3,5 km; Dehnen
Sa	20.02.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	WLS Seligenstadt	Rennradtour nach Mosbach, z.T. mit Markus: 133 km (5:24) 24,7 km/h, 1.023 Hm (Coros 1.026 Hm) 8-12-18-15°C; Sonne, leichte, dünne Winterschleierwolken
So	21.02.21		Halbmarathon-Mörfelden	Rennradtour von Mosbach, z.T. mit Lothar: 150 km (5:45) 26,1 km/h, 708 Hm (Coros 679 Hm) 5-15-20-15°C; Sonne

31 Wochen / vom 22.02.2021-28.02.2021 (8. KW) Regenerationswoche

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 42 / 86 Rad / 23 Wandern // $\Sigma\Sigma$ 413 / 413
Mo	22.02.21			
Di	23.02.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining	16-18°C, Sonnel! (kurz / kurz)	Dauerlauf: Gesamt 13,82 km (8,1 km mit 5:03 / 5,7 km mit 4:32) in 1:06:50 mit Ø 4:50; Ø 243 Watt, Ø 120 cm Schrittlänge, Ø 138 HF, 174 Schritte/Min.; Dehnen
Mi	24.02.21			
Do	25.02.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 5 x 800 m (3:00) oder oder 4 x 1.000 (3:45) oder 2 x 2.000 m (7:40) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 1.200 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen	Sonne, 18-15°C, Wind aus West	G1-Radtraining: 86 km (3:21) Ø 25,6 km/h 237 Hm; Ø 128 HF, 3:49 h: Frankfurt - Mainz - Frankfurt
Fr	26.02.21		Regen!	
Sa	27.02.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	9-11°C, Sonne; strenger, kalter Wind aus Nordost	Langer Lauf: 27,66 km in 2:23:49 mit pace 5:12 min/km; Ø 224 Watt, Ø 108 cm Schrittlänge, Ø 162 HF, Ø 178 Schritte/Min.; Dehnen
So	28.02.21		Ca. 10-18°C, Sonne, Wind aus Ost; mit Bettina	Wanderung: Bingen - Rüdesheim - Assmanshausen - Rüdesheim - Geisenheim: 23,14 km, 6:31, Ø 72 cm Schrittlänge, Ø 100 Watt, 606 Hm, Ø 94 HF

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

30 Wochen / vom 1.03.2021-7.03.2021 (9. KW)

März

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 55 / 120 Rad // $\Sigma\Sigma$ 468 / 533
Mo	01.03.21			
Di	02.03.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining	12-14°C, Sonne, leichter Wind	Dauerlauf (mit Steigerung): Gesamt 17,34 km (3,0 km in 4:56; 5,7 km in 4:57; 5,6 km in 4:34; 3,0 km in 4:18) in 1:21:39 mit pace 4:43 min/km; Ø 249 Watt, Ø 179 Schritte/Min., Ø 119 cm Schrittlänge, Ø 142 HF (76 Hm)
Mi	03.03.21		13-14°C, leichte Wintersonne, leichter Wind	Einlaufen 3,5 km; Intervalle 5 x 1.000 m (Geh-P: 3:00): 3:54 - 3:49,5 - 3:51 - 3:51,5 - 3:51; Ø 3:51,4 min/km 105 % ; Auslaufen 3,5 km; Dehnen
Do	04.03.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 6 x 800 m (2:55) oder oder 5 x 1.000 (3:40) oder 3 x 2.000 m (7:20) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 2.000 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen	Regen(-schauer)	
Fr	05.03.21			
Sa	06.03.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	WLS Rodgau-Jügesheim ; 7-11°C, Sonne, Wind aus Nordost	G1- Radtraining: 120 km (4:48) 25,1 km/h 693 Hm: Frankfurt - <i>Main</i> - Mainz - Bodenheim - Harxheim - Mommenheim - Schwabsburg - Dexheim - Oppenheim - Dienheim - <i>Rheinradweg</i> - Fähre Gernsheim - Hähnlein - Rodau - Zwingenberg: Kaffee- & Kuchen-Pause bei Biggi & Peter mit Barbara - Alsbach - Jugenheim: Pause mit Uli an der Eisdiele - Seeheim - Malchen - Eberstadt - Darmstadt: Zugrückfahrt nach 90 Sek. um 18:07 Uhr
So	07.03.21		2-10°C, Sonne, Wind aus Nordost; von Frankfurt nach Bad Vilbel; 5 km Einlaufen mit Michaela	Langer Lauf: 24,88 km in 2:11:43 mit pace 5:18 min/km; Ø 221 Watt, Ø 178 Schritte/Min., Ø 106 cm Schrittlänge, Ø 161 HF; Dehnen

29 Wochen / vom 8.03.2021-14.03.2021 (10. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 27 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 495 / 533
Mo	08.03.21			
Di	09.03.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining		
Mi	10.03.21		Bewölkt, 11°C	Dauerlauf (mit Schrittfrequenzwechsel): Gesamt 10,26 km (0,87 km Einlaufen mit kurzem Dehnen, 4 x je 1 km hohe/niedrige Schrittfrequenz bei mglst. gleichmäßiger pace, Ø 4:41 min/km, 0,87 km Auslaufen) in 50:05 mit pace 4:53 min/km; Ø 175 Schritte/Min., Ø 113 cm Schrittlänge, Ø 232 Watt, Ø 142 HF
Do	11.03.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 6 x 800 m (2:55) oder oder 5 x 1.000 (3:40) oder 3 x 2.000 m (7:20) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 2.000 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen		
Fr	12.03.21		11°C, Wolken/Sonne, böiger Wind aus Südwest	Dauerlauf: Gesamt 16,71 km in 1:26:08 mit pace 5:09 min/km; Ø 229 Watt, Ø 180 Schritte/Min., Ø 109 cm Schrittlänger, 163 HF, 100 Hm
Sa	13.03.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	Regen	Renovierung: GIOS
So	14.03.21		Regen	Renovierung: GIOS

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

28 Wochen / vom 15.03.2021-21.03.2021 (11. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 12 / 75 Rad // $\Sigma\Sigma$ 507 / 608
Mo	15.03.21			<i>Nach 12 Wochen Training ist eine gewisse Trainingsmüdigkeit erkennbar; unterstützt wird die durch unpassendes Wetter und vermehrten Arbeitseinsatz. Vlt. resultiert daher auch die natürliche Länge eines Trainingsplans ...</i>
Di	16.03.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining		
Mi	17.03.21			<i>Pyramide</i>
Do	18.03.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 6 x 800 m (2:55) oder oder 5 x 1.000 (3:40) oder 3 x 2.000 m (7:20) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 2.000 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen		<i>Wechselhaft mit Schauern</i>
Fr	19.03.21		6-8°C; Sonne / Wolken (kurzzeitig ganz leichter Schneefall/-griesel); starker Wind aus Nordnordost mit Böen	Dehnen; Einlaufen 3,5 km; Intervalltraining Pyramide Spezial : 800 m (2:55) Geh-P: 4:00, 1.000 m (3:46) Geh-P: 3:30, 2.000 m (7:20) Geh-P: 4:00, 1.000 m (3:44) Geh-P: 4:00, 400 m (1:28) 103 % ; Auslaufen 3,5 km; Dehnen
Sa	20.03.21	Langer Lauf 30 km oder TDL 10 km	WLS-Seligenstadt; 10-8°C, leichte Sonne/Wolken, kräftiger Wind aus Nordost	Radtraining : Mit Lothar bis Gustavsburg: 75 km (2:54) 25,8 km/h, 213 Hm: Frankfurt - <i>Mainradweg Süd</i> - Staustufe Kostheim - <i>Mainradweg Nord</i> - Frankfurt
So	21.03.21			

27 Wochen / vom 22.03.2021-28.03.2021 (12. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 5 / 241 Rad // $\Sigma\Sigma$ 512 / 849
Mo	22.03.21			
Di	23.03.21	Langsamer DL / Fahrtspiel / 60 min / 10-15 km, anschl. 3 x Steigerung oder Alternativtraining	10°C, Wolken/leichte Abendsonne	Radanfahrt Babenhäuser Landstraße; Dehnen; Einlaufen 1.200 m; Lauf-ABC; Intervalle : 6 x 400 P: 3:00 1:22, 1:20, 1:21, 1:21, 1:22, 1:22 Ø 1:21,3 103 % ; Auslaufen 1.200 m; Dehnen; Radabfahrt
Mi	24.03.21		18-15°C; Sonne; Wind aus Südsüdwest	G1-Radtraining : 86 km (3:22) 25,6 km/h, 243 Hm: Frankfurt - <i>Mainradweg Süd</i> - Mainz - <i>Mainradweg Nord</i> - Frankfurt
Do	25.03.21	Einlaufen, Lauf-ABC, Intervalltraining: 6 x 800 m (2:55) oder oder 5 x 1.000 (3:40) oder 3 x 2.000 m (7:20) oder Pyramide Spezial (800 m, 1.000 m, 2.000 m, 1.000 m, 400 m), Auslaufen		
Fr	26.03.21			
Sa	27.03.21	Langer Lauf 30 km (5:30) oder TDL 10 km		
So	28.03.21		8-17°C, Sonne (leichte Wolken), Wind aus Südwest; z.g.T. mit Frank & Michaela	G1-Radtraining : 115 km (4:43) 24,4 km/h, 384 Hm: Frankfurt - <i>Mainradweg Süd</i> - Mainz - <i>Mainradweg Nord</i> - Frankfurt - Bad Vilbel: Kaffee, Kuchen & Waffeln - Frankfurt

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

26 Wochen / vom 29.03.2021-4.04.2021 (13. KW) "Regenerationswoche"

April

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 32 / 163 Rad / 27 Wandern // $\Sigma\Sigma$ 544 / 1.012
Mo	29.03.21			
Di	30.03.21		20°C+; Sonne	Radanfahrt Babenhäuser Landstraße; Einlaufen 1.200 m; Dehnen; Lauf-ABC; Lange Intervalle: 1.600 m (5:58 $\hat{=}$ 3:44), 2.000 m (7:46 $\hat{=}$ 3:53), 2.400 m (9:39 $\hat{=}$ 4:01) 104 % ; Auslaufen 3.200 m & Dehnen mit Lothar; Radabfahrt
Mi	31.03.21			
Do	01.04.21		20-25-22°C, Sonne, Wind aus Nord	G1/2-Radtraining: 163 km (6:28) 25,1 km/h, 1.396 Hm: Frankfurt - Groß-Umstadt - Ober-Mossau (Schmucker-Brauerei zu, klar) - Unter- - Ober-Ostern - Brombach - Krumbach (Tankstellen-/Bäckerei-Pause: Cola/Streuselstück und Schokobrötchen) - Lindenfels - Gadernheim - Brandau - Beedenkirchen - Wurzelbach - Jugenheim (Eisdiele voll) - Pfungstadt - Goddelau - Erfelden (Bäckerei-Pause: Apfelkuchen mit Streuseln) - Leeheim - Trebur - Bischofsheim: S8 nach Frankfurt
Fr	02.04.21		Virtueller Frankfurt Halbmarathon (27.3.-18.4.)	
Sa	03.04.21	Rennrad-Trainingsfahrt G1	Sonne (Wolken); starker, böiger, kalter Wind aus Nord; 10-15°C	Radanfahrt 5,5 km zum Startpunkt (Forsthaus); Dehnen; TDL 21,1 km ; Spiridon Halbmarathon: 1:28:20 auf 21,1 km (20,37) sind 4:11 min/km (4:20), Ø 271 Watt, Ø 187 Schritte/Min., Ø 124 cm Schrittlänge, Ø 168 HF, 102 Hm, 102 % ; Dehnen; Radabfahrt 5,5 km. 1. AK M55, 30. gesamt M
So	04.04.21		Sonne (Wolken) Sonne; 10-15°C; mit Gaby	Wanderung: St. Goarshausen - Kaub - Lorchhausen: 26,71 km, 6:28, Ø 67 cm Schrittlänge, Ø 92 Watt, 1.122 Hm, Ø 99 HF

Osterferien

25 Wochen / vom 5.04.2021-11.04.2021 (14. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 21 / - Rad // $\Sigma\Sigma$ 565 / 1.012
Mo	05.04.21	G1-Radtraining auf dem Rennrad		F / MZ
Di	06.04.21	(10-14 Tage)		MZ / MOS
Mi	07.04.21			MOS
Do	08.04.21			MOS / F
Fr	09.04.21		15-16°C, Sonne (leichte Schleierwolken)	G1-Trainingslauf/Fahrtspiel/Steigerung: Gesamt 16,78 km, 1:20:11, pace 4:47, Ø 246 Watt, Ø 131 HF; 3 km mit 4:55 / 5,6 km mit 4:53 / 5,4 km mit 4:40 / 2,8 km mit 4:39 (17,425 km in 1:20:11 mit Ø 4:36)
Sa	10.04.21			
So	11.04.21		Sonne (Wolken), 17°C; überstürzt	Kurzer Lauf: 3,8 km in 19:15 mit 5:15; 5:28, 5:14, 5:05 (dann Verdauung:-)

24 Wochen / vom 12.04.2021-18.04.2021 (15. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ - / - Rad / 25 Wandern // $\Sigma\Sigma$ 565 / 1.012
Mo	12.04.21		OP	Ruhetag
Di	13.04.21			Ruhetag
Mi	14.04.21			Ruhetag
Do	15.04.21		Sonne, Wolken, Schneegriesel, Schneeregen; 6-8-10°C, Wind aus Nordost	Ruhetag/Wanderung: Groß-Umstadt Wiebelsbach - Heubach - Groß-Umstadt - Klein-Umstadt - Kleestadt - Klein-Umstadt - Groß-Umstadt Mitte: 24,8 km, (4:24), Ø 120 Watt, Ø 131 Schritte/min, Ø 78 cm Schrittlänge, Ø 115 HF, \searrow 818 Hm, \nearrow 783 Hm, 5:49
Fr	16.04.21			Ruhetag
Sa	17.04.21			Ruhetag
So	18.04.21			Ruhetag

Planung / Vorbereitung: Halbmarathon Hamburg, 10 Wochen-Trainingsplan

Aus Ihren Unterdistanzzeiten können Sie sich ein realistisches Zeitziel für den Halbmarathon errechnen. Die Formeln für die beiden klassischen 5-km- und 10-km-Distanzen lauten:

- aktuelle 5-km-Bestzeit x 4,667 = realistische Halbmarathon-Zielzeit
- aktuelle 10-km-Bestzeit x 2,223 = realistische Halbmarathon-Zielzeit

D.h., 37:45 auf 10 km und 18:00 auf 5 km: Hahaha!

Trainingsplan angelehnt an <https://www.trollinger-marathon.de/hauptmenue-links/infocenter/training-leistungsscheck/10-wochen-trainingsplan-fuer-halbmarathon.html>

Kompilat aus [Ambitionierte Läufer.pdf](#) und [Laufprofis.pdf](#).

Erklärungen:	
DL:	Dauerlauf
TP:	Trabpause (Pause zwischen Belastungen)
Langsamer DL:	Puls etwa 70-75 Prozent der maximalen Herzfrequenz (ein langsamer Lauf ist langsam)
Ruhiger DL:	Puls etwa 75-80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Lockerer DL:	Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz (ein lockerer Lauf ist locker)
Zügiger DL:	Puls etwa 80-85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Schnell:	Puls etwa 85-90 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Steigerungen:	Lauf über eine Strecke von 80 – 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab zum Sprint gesteigert wird
Fahrtspiel:	Lauf mit wechselndem Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt das Tempo und die Länge der Belastungen selbst

23 Wochen / vom 19.04.2021-25.04.2021 (16. KW) 10 Wochen HM HH

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 22 / 365 Rad // ΣΣ 587 / 1.377
Mo	19.04.21			
Di	20.04.21	50 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen Tempoläufe 3 x 1.600 m in je 5:36 min mit 4 min Trabpause ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	Sonne, 15-25°C / 20+/-°C	DL mit Steigerung: 10 km mit 4 x Standard-Runde; 4:43, 4:36, 4:10, 3:51 Ø 4:20 / G1-Rennrad-Training: 93 km, Ø 25,9 km/h (3:34) 355 Hm; Frankfurt - Mainz - Frankfurt (über Babenhäuser)
Mi	21.04.21			
Do	22.04.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 6x1000m in 3:45 min (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause), anschl. 10 Min Langsamer Dauerlauf	16°C, Sonne	DL: 12 km, 1:00 h, Ø 5:00 min/km; Ø 231 Watt, Ø 171 Schritte/min., Ø 116 cm, Ø 139 HF, 72 Hm; 5:08, 4:52, 4:36
Fr	23.04.21	Renntempo 7 km ODER Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	Heimatbesuch	
Sa	24.04.21	40 min lockerer Dauerlauf, anschl. 5 Steigerungen	Sonne, 20°C +/-, Rücken-(Gegen)wind	G1-Radtraining: Frankfurt - Mainz - Bingen - Bad Kreuznach - Bretzenheim - Langenlonsheim - Stromberg - Rheinböllen; 135 km Ø 25,1 km/h (5:22) 810 Hm
So	25.04.21	80-bis 90 min langsamer Dauerlauf Renntempo 7 km Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 95 min	Sonne, 10-20°C +/-, Rücken-/Gegenwind	G1-Radtraining: Rheinböllen - (Mörschbach) - Kisselbach - Oberwesel - Bacharach - Bingen - Dromers - Aspis - Ober Hilbers - Jugenheim - Staden - Nieder-Olm - Ebers - Hechtsheim - Mainz Kostheim - Frankfurt; 137 km Ø 23,4 km/h (5:51) 1.054 Hm

400 m 1:19 800 m 2:50 1.000 m 3:41 1.200 m 4:26 1.600 m 5:55 2.000 m 3:43 3.000 m 3:51 10 km 3:57 15 km 4:08

22 Wochen / vom 26.04.2021-2.05.2021 (17. KW) 9 Wochen HM HH

Mai

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 29 / - Rad / 20,5 Wandern // ΣΣ 616 / 1.377
Mo	26.04.21	Überlegung, die ASICS Metaracer-Karbonschuhen zu kaufen für den B Marathon/DM HM Hamburg: „ <i>Solltest du wie ich ein ambitionierter Hobbyläufer sein, so empfehle ich dir den Schuh zwischen 5km und Halbmarathon einzusetzen und vorher mit dem Schuh zu trainieren. Für den Marathon ist der ASICS METARACE nur für Läufer zu empfehlen, die auch nach vielen Kilometern einen Laufstil über den Mittelfuß halten können. Ich bevorzuge dafür aktuell einen direkteren Schuh, der mir im Rennverlauf auch kleine Ungereimtheiten in der Lauftechnik verzeiht (...). Da der ASICS METARACE doch recht „wackelig“ ist, sobald der Untergrund uneben oder das Tempo langsamer wird würde ich ihn im Wald, auf Trails oder für gemütliche Trainingseinheiten nicht einsetzen.</i> “ https://www.shop4runners.com/blog/carbon-laufschuhe-vergleich/		
Di	27.04.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 7 x 1000m in 3:45 min (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), abschl. 10 min langsamer Dauerlauf Tempoläufe 8 x 800 m in je 2:48 min mit 2 min Trabpause ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	Sonne, 15-25°C	Wanderung: Groß-Umstadt Wiebelsbach - Heubach - Groß-Umstadt - Klein-Umstadt - Groß-Umstadt Mitte: 20,5 km, (3:53), Ø 110 Watt, Ø 121 Schritte/min, Ø 75 cm Schrittlänge, Ø 95 HF, ↘ 626 Hm, ↗ 611 Hm, 6:26
Mi	28.04.21			
Do	29.04.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 20 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 4:01-4:07 Min/km), anschl. 10 min langsamer		
Fr	30.04.21	Renntempo 8 km ODER Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min		
Sa	01.05.21	45 min ruhiger Dauerlauf	Sonne/leichte Wolken, 15~16°C	DL: 7,83 km, 0:40 h, Ø 5:03 min/km; Ø 234 Watt, Ø 178 Schritte/min., Ø 112 cm, Ø 138 HF, 40 Hm
So	02.05.21	90 min langsamer Dauerlauf	Wolken/Sonne, 15-14°C; Pause am Frankfurter Bogen: 1 h	DL: 21,07 km, 1:42 h, Ø 4:50 min/km, Ø 241 Watt, Ø 177 Schritte/min., Ø 116 cm, Ø 155 HF, 125 Hm; 16 km mit 4:52, 5 km mit 4:43

21 Wochen / vom 3.05.2021-9.05.2021 (18. KW) 8 Wochen HM HH

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ 30 / 45 Rad // ΣΣ 646 / 1.422
Mo	03.05.21	50 min lockerer Dauerlauf		
Di	04.05.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 3 x 2000 m in 7:30 min (zwischen Belastungen je 3:30 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf Tempoläufe 10 x 400 m in je 1:20 min mit 90 sek Trabpause ODER Einlaufen, Lauf-ABC, 2 x 3.000 m ODER Lauf-ABC, 2 x 400 / 300 / 200 m ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen		
Mi	05.05.21			
Do	06.05.21	45 min lockerer Dauerlauf Langer GA1-Lauf		
Fr	07.05.21	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	Sonne (Wolken), 14°C, windig	Einlaufen 3,6 km; Dehnen; Lange Intervalle: 3 x 2.000 m (P: 3:30 gehen) 8:33 (4:16) - 8:05 (4:03) - 7:51 (3:56) Ø 8:10 (4:05) 109 % ; Auslaufen 3,6 km & Dehnen
Sa	08.05.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 25 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 4:01-4:07 Min/km), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf Lockerer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
So	09.05.21	95 min langsamer Dauerlauf Wettkampf 10 km ODER Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 105 min	Sonne, 30+°C, windig	Radanfahrt 17 km zum Startpunkt (Petterweil Sporthalle); TDL 15,7 km; Wings for Life WorldRun (Mit Florian, Lothar, Anne, Jean-Gabriel u.a.): 1:16:43 auf 15,7 km sind 4:53 min/km; 4:31, 4:39, 4:56, 5:09, 5:33, Ø 241 Watt, Ø 172 Schritte/Min., Ø 119 cm Schrittlänge, Ø 141 HF, 128 Hm; Radabfahrt 28 km (über Bad Vilbel: Kaffee & Kuchen, Grillen)

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

20 Wochen / vom 10.05.2021-16.05.2021 (19. KW) 7 Wochen HM HH

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	10.05.21	45 min lockerer Dauerlauf		
Di	11.05.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 4 x 2000 m in 7:30 min (zwischen Belastungen je 3:30 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf	Fahrtspiel Zeit: 40 min ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	
Mi	12.05.21			
Do	13.05.21	45 min lockerer Dauerlauf		
Fr	14.05.21		Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	
Sa	15.05.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 4:01-4:07 Min/km), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf		
So	16.05.21	95 min langsamer Dauerlauf	Wettkampf 10 km ODER Langsamer Dauerlauf Zeit: 80 min Tempo erhöhen auf 3:48 min/km Tempo-Dauerlauf Zeit: 20 min ODER Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 110 min	

19 Wochen / vom 17.05.2021-23.05.2021 (20. KW) 6 Wochen HM HH

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	17.05.21			
Di	18.05.21	50 min lockerer Dauerlauf	Tempoläufe 9 x 800 m in je 2:48 min mit 2 min Trabpause ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	
Mi	19.05.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 10 x 1:30 min schnell (zwischen Belastungen je 1:30 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf		
Do	20.05.21	30 min langsamer Dauerlauf		
Fr	21.05.21		Renntempo 10 km ODER Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	
Sa	22.05.21	25 min lockerer Dauerlauf,		

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

		anschl. 3 Steigerungen		
So	23.05.21	10-km Wettkampf	Wettkampf 10 km ODER Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 80 / 115 min	

18 Wochen / vom 24.05.2021-30.05.2021 (21. KW) 5 Wochen HM HH

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // ΣΣ
Mo	24.05.21	40 min langsamer Dauerlauf		
Di	25.05.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 8 x 1000 m in 3:45 min (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), anschl. 10 Min langsamer Dauerlauf	Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	
Mi	26.05.21			Überlegung, die ASICS Metaracer-Karbonschuhen zu kaufen für den B Marathon/DM HM Hamburg.
Do	27.05.21	40 min lockerer Dauerlauf		
Fr	28.05.21		Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	
Sa	29.05.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 2x10 min schnell (4:01-4:07 min/km), 10 Min langsamer Dauerlauf		LGU Team Challenge Sprintstaffel: Mit Lothar auf der Babenhäuser?
So	30.05.21	100 min langsamer Dauerlauf	Wettkampf 10 km ODER Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 90 / 120 min	

17 Wochen / vom 31.05.2021-6.06.2021 (22. KW) 4 Wochen HM HH

Juni

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // ΣΣ
Mo	31.05.21	50 min lockerer Dauerlauf		
Di	01.06.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 8 x 800 m in 2:49 min (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf	Tempoläufe 8 x 800 m in je 2:43-45 min mit 2 min Trabpause ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	
Mi	02.06.21			
Do	03.06.21	45 min lockerer Dauerlauf		
Fr	04.06.21		Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	
Sa	05.06.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 4:01-4:07 Min/km), anschl. 10 Min langsamer Dauerlauf		
So	06.06.21	115 min langsamer Dauerlauf	Wettkampf 10 km ODER	

			Zeit: 70 min Tempo erhöhen auf 3:48 min/km Tempo-Dauerlauf Zeit: 30 min ODER Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 100 / 110 / 125 min	
--	--	--	--	--

16 Wochen / vom 7.06.2021-13.06.2021 (23. KW) 3 Wochen HM HH

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // ΣΣ
Mo	07.06.21	50 min lockerer Dauerlauf		
Di	08.06.21	10 min langsamer Dauerlauf, Pyramide: 1,2,3,2,1 km in 3:45 Min/km (2:30 bis 5 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf	Tempoläufe 12 x 400 m in je 1:20 min mit 2 min Trabpause ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	
Mi	09.06.21			
Do	10.06.21	45 min lockerer Dauerlauf		
Fr	11.06.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 4:01-4:07 Min/km), anschl. 10 Min langsamer Dauerlauf	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	
Sa	12.06.21			
So	13.06.21	120 min langsamer Dauerlauf	Wettkampf 10 km ODER Ausdauertraining G1 pace: 5:30 - Puls 120-130 75 / 115 / 130 min	

15 Wochen / vom 14.06.2021-20.06.2021 (24. KW) Tapering-Woche I 2 Wochen HM HH

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // ΣΣ
Mo	14.06.21	50 min lockerer Dauerlauf		
Di	15.06.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 8 x 800 m in 2:49 min (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf	Tempoläufe 4 x 1.600 m in je 5:30-5:32 min mit 4 min Trabpause ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen	
Mi	16.06.21			
Do	17.06.21	45 min lockerer Dauerlauf		
Fr	18.06.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 4:01-4:07 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	
Sa	19.06.21			
So	20.06.21	65min langsamer Dauerlauf	Langer Lauf ODER Ausdauertraining G1	

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

		pace: 5:30 - Puls 120-130 80 / 120 min	
--	--	--	--

14 Wochen / vom 21.06.2021-27.06.2021 (25. KW) Tapering-Woche II 1 Woche HM HH

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // ΣΣ
Mo	21.06.21	35 min lockerer Dauerlauf	Lockerer Dauerlauf 35 min	
Di	22.06.21		Renntempo 5 km ODER Intervalltraining Aufwärmen + Lauf-ABC 10 x 200 oder 8 x 400 Auslaufen ODER Aufwärmen + Lauf-ABC 4 x 1000 m (in 3:21) (P: 4:30) Auslaufen	
Mi	23.06.21	10 min langsamer Dauerlauf, dann 15 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 4:01-4:07 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf		
Do	24.06.21	30 min lockerer Dauerlauf	Programmiertes Fahrtspiel G1/G2 → EB 5:00 - 4:45 - 4:30 - 4:15 - 4:00 10 - 12 km, 50 - 75 min	
Fr	25.06.21		Lockerer Dauerlauf 25 min	
Sa	26.06.21	20 min langsamer Dauerlauf, dann 3 Steigerungen	Langsamer Dauerlauf 15~20 min anschließend 3 Steigerungen	
So	27.06.21	TDL 21,1,km; Halbmarathon Hamburg in 1:24	Wettkampf: Halbmarathon Einlaufen 10 min. mit Dehnen und Lauf-ABC	

13 Wochen / vom 28.06.2021-4.07.2021 (26. KW)

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

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

Geschwindigkeitsvorgaben für die kurzen Intervalle TL WSA	Strecke	Zeit
(Ziel: Verbesserung der Grundschnelligkeit: Schnelligkeitsausdauer)	200 m	35 Sek.
	300 m	55 Sek.
	400 m	1:19 Min.
	600 m	2:01 Min.

Marathonzielzeit 2:54 Stunden	800 m	2:50 Min.
	1.200 m	4:23 Min.
	1.600 m	5:44 Min.

Juli

Planung (mittels Analyse des Dokuments [HD_ergebnis_kilometer_zeiten_marathon_2011_2017.pdf](#)):

- Zusätzliche Gels zu dem Zeitpunkt, wo meine Leistung w'lich einbrechen wird: Ab km 28/32.
- Häufigere Verpflegungspunkte zum Ende hin, auch mit Cola: Ab km 36.
- Zuschauer bewußt [zu den letzten 10 km beordern](#) zur Motivation: Besonders km 36/38/40/42.
- Etwas langsamer zum HM-Durchgangspunkt laufen.
- Ähnliche Umsetzung der [1/3-1/3-1/3-Taktik von 2019](#); nur für 2:54 gerechnet; *langsamer anlaufen, später schneller werden.*

Regenerationswoche

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	28.06.21			
Di	29.06.21			
Mi	30.06.21			
Do	01.07.21		Rückreise	
Fr	02.07.21			
Sa	03.07.21			
So	04.07.21		Anreise	

12 Wochen / vom 5.07.2021-11.07.2021 (27. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	05.07.21		London	
Di	06.07.21			
Mi	07.07.21			
Do	08.07.21		Rückreise	
Fr	09.07.21		Konferenz	
Sa	10.07.21	Streckenlängen neu vermessen: Standard-Runde =2.130 m, hin kurz=880 m, hin lang=1.070 m; Hälfte=2., kleiner Baum		
So	11.07.21			

11 Wochen / vom 12.07.2021-18.07.2021 (28. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	12.07.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	13.07.21	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL- WSA: 10x200 m (35 sek) (P: 2- min-), 1x1000 m (3:38-3:43), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppentraining: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen: Mit Till, Florian, Markus, Astrid, Michaela, (Volker)	
Mi	14.07.21	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		
Do	15.07.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	16.07.21	DL GAI (2 1 km) (4:51-5:05), dann 4x1000 m im Marathontempo (4:07) mit je 1000 m GAI (4:51-5:05) dazwischen, GAI (2 km) (4:51-5:05), 3x Steigerung, Gymnastik	42 11 km	
Sa	17.07.21	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		
So	18.07.21	DL GAI (20 km) (4:51-5:05), 3x Steigerung, Gymnastik	20 km	

10 Wochen / vom 19.07.2021-25.07.2021 (29. KW)

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

Sommerferien

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // ΣΣ
Mo	19.07.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	20.07.21	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 3x (200 m, 300 m, 400 m) (35, 55, 79 sek.) (P: 2 und 3 min.), 1x1000 m (3:38-3:43), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppentraining: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen; mit Till, Markus, Michaela, Anja, Uli, Jenny	
Mi	21.07.21	DL GAI (8 km) (4:51-5:05/ 5:05~5:21), 3x Steigerung, Gymnastik	8	
Do	22.07.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	23.07.21	DL GAI (5 km) (4:51-5:05/- 5:05~5:21), dann 2 5x2000 Meter im Marathontempo (4:07) mit je 1000-Meter GAI dazwischen (4:51-5:05/- 5:05~5:21), GAI (3 km) (4:51-5:05/- 5:05~5:21), 3x Steigerung, Gymnastik	14 km	
Sa	24.07.21	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		
So	25.07.21	DL GAI (22 km) + letzten km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik	22 km	

9 Wochen / vom 26.07.2021-1.08.2021 (30. KW)

August

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // ΣΣ
Mo	26.07.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	27.07.21	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 10x400 m 1:19 (P: 3 min.), 1x1000 m 3:38-3:43 , Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen mit Till, Michael, ???	
Mi	28.07.21	DL GAI (10 km) 4:51-5:05 , 3x Steigerung, Gymnastik		
Do	29.07.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	30.07.21	DL GAI (3 km 4:51-5:05), dann TDL (10 km) 3:57 , GAI (2 km) 4:51-5:05 , 3x Steigerung, Gymnastik	15 km	
Sa	31.07.21	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		
So	01.08.21	DL GAI (24 km) 4:51-5:05 + letzten 2 km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik	24 km	

8 Wochen / vom 2.08.2021-8.08.2021 (31. KW) "Regenerationswoche"

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // ΣΣ
Mo	02.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	03.08.21	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 Sachsenhausen; mit Till, Markus, Florian, ?	
Mi	04.08.21	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		
Do	05.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	06.08.21	DL GAI (12 km), 3x Steigerung, Gymnastik	12 km	
Sa	07.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
So	08.08.21	DL GAI (26 km), 3x Steigerung, Gymnastik	26 km	

7 Wochen / vom 9.08.2021-15.08.2021 (32. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	09.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	10.08.21	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 6x1000 Meter 3:38-3:43 min./km (P: 3 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppentraining: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen	
Mi	11.08.21	DL GAI (14 km) 4:51-5:05 , 3x Steigerung, Gymnastik		
Do	12.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	13.08.21	Schwimmen (1,5 Std.) oder Rad fahren (2 Std.)		
Sa	14.08.21	DL GAI (30 min.), 5x Steigerung, Gymnastik	Wettkampfvorbereitung	
So	15.08.21	TDL GAI (10 km) oder Einlaufen (3 km), dann TDL GAI (10 km), Auslaufen (3 km), Gymnastik	Neu-Isenburg Hugenotten-Lauf	

6 Wochen / vom 16.08.2021-22.08.2021 (33. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	16.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	17.08.21	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	
Mi	18.08.21	DL GAI (16 km), 3x Steigerung, Gymnastik	16	
Do	19.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	20.08.21	DL GAI (5 km), dann 3x2000 Meter im Marathontempo mit je 1000 Meter GAI dazwischen, GAI (2 km), 3x Steigerung, Gymnastik	Ab FRA: 11:50 An HH: 15:35	
Sa	21.08.21	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		
So	22.08.21	DL GAI (30 km) + letzten 4 km im Marathontempo, 3x Steigerung, Gymnastik	30 km	

5 Wochen / vom 23.08.2021-29.08.2021 (34. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	23.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	24.08.21	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 4x2000 Meter 3:43 min/km (P: 4 min.), 1x1000 Meter, Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsenhausen	
Mi	25.08.21	DL GAI (12 km), 3x Steigerung, Gymnastik Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Do	26.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) DL GAI 4:58 (14 km), die letzten 4 km im Marathontempo, 3x Steigerung, Gymnastik		
Fr	27.08.21	GAI (2 Std.), Gymnastik	Konferenz	
Sa	28.08.21	DL GAI (30 min.), 3x Steigerung, Gymnastik	Z.T. mit Till Jarczyk	

So	29.08.21	TDL GAI (21,1 km) oder Einlaufen (3 km), TDL GAI (21,1 km) (3:54 min/km), Auslaufen (3 km), Gymnastik	Sparkassen Halbmarathon Aschaffenburg: 1:22:16 Δ 3:54	
----	----------	--	--	--

4 Wochen / vom 30.08.2021-5.09.2021 (35. KW)

Schulbeginn

September

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	30.08.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	31.08.21	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	
Mi	01.09.21	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		
Do	02.09.21	Schwimmen (1 Std.) oder Radfahren (1,5 Std.)		
Fr	03.09.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Sa	04.09.21	GAI (2 Std.), Gymnastik		
So	05.09.21	DL GAI (34 km) + letzten 6 km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik		

3 Wochen / vom 6.09.2021-12.09.2021 (36. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	06.09.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) DL GAI (34 km) + letzten 6 km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik	Ruhetag	
Di	07.09.21	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	
Mi	08.09.21	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		
Do	09.09.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	10.09.21	DL GAI (2 km), TDL (12 km), GAI (2 km), 3x Steigerung, Gymnastik	16 km	
Sa	11.09.21	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		
So	12.09.21	DL GAI (36 km), 3x Steigerung, Gymnastik, Marathon	36 km, Hamburg	

2 Wochen / vom 13.09.2021-19.09.2021 (37. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	13.09.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	14.09.21	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 5000 Meter, 4000 Meter, 3000 Meter 4:20 (P: 5 und 4 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsen-hausen	
Mi	15.09.21	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen		

400 m **1:19** 800 m **2:50** 1.000 m **3:41** 1.200 m **4:26** 1.600 m **5:55** 2.000 m **3:43** 3.000 m **3:51** 10 km **3:57** 15 km **4:08**

		(1,5 Std.)		
Do	16.09.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Fr	17.09.21	Schwimmen (1 Std.) oder Rad fahren (1,5 Std.)		
Sa	18.09.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
So	19.09.21	DL GAI (14 km 4:58), 3x Steigerung, Gymnastik		

1 Woche / vom 20.09.2021-26.09.2021 (38. KW)

Tag	Datum	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST : Σ / Rad // $\Sigma\Sigma$
Mo	20.09.21	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	
Di	21.09.21	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL: 4x1000 m 3:40 (P: 5 min.), Auslaufen (5 min.)	Gruppen-training: 17:45 - 19:00 Uhr Sachsen-hausen	
Mi	22.09.21	locker Rad GAI (45 min.) oder locker Schwimmen (30 min.)		
Do	23.09.21	locker Rad GAI (45 min.) oder locker Schwimmen (30 min.)		
Fr	24.09.21	Gymnastik (10 min.)	Anreise / Ruhetag	
Sa	25.09.21	Einlaufen (15 min.), 3x Steigerung, Gymnastik		
So	26.09.21	Marathon	Berlin	