

Marathon 2003

Name:

Zeit:

Gruppe I

April

Mai

	07.04.2003	14.04.2003	21.04.2003	28.04.2003	05.05.2003		
	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche		
Mo		Schwimmen		Schwimmen			
Di	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km		
Mit							
Do				10km PSV 10:00 Uhr			
Fr	8km m.DL min/km	8km m.DL min/km	8km m.DL min/km	8,5km m.DL min/km	8,5km m.DL min/km		
Sa	75min lgs.DL min/km	80min lgs.DL min/km	85min lgs.DL min/km	90min lgs.DL min/km	95min lgs.DL min/km		
So	Radfahren 45 min		21km Heidelberg 9:30Uhr		Radfahren 45 min		

- lgs DL 90-100Sek/km langsamer als das maximale 10km -Tempo
- ruh DL ca. 20Sek/km schneller als der lgs.DL
- m DL ca. 60Sek/km langsamer als das max. 10km-Tempo
- int DL ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
- TDL ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
- TL Wiederholungsläufe im Wettkampftempo, z.B. 4x2km im 10km-Wettkampftempo
- Ruhetag

- langsamer Dauerlauf
- ruhiger Dauerlauf
- mittlerer Dauerlauf
- intensiver Dauerlauf
- Tempodauerlauf
- Tempoläufe
- Ruhetag

Marathon 2003

Name:

Zeit:

Gruppe II

April

Mai

	07.04.2003 1.Woche	14.04.2003 2.Woche	21.04.2003 3.Woche	28.04.2003 4.Woche	05.05.2003 5.Woche		
Mo		Schwimmen		Schwimmen			
Di	9km ruh.DL <div style="background-color: #0000ff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	9km ruh.DL <div style="background-color: #0000ff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	9km ruh.DL <div style="background-color: #0000ff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	9km ruh.DL <div style="background-color: #0000ff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	9km ruh.DL <div style="background-color: #0000ff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km		
Mit							
Do				10km PSV 10:00 Uhr			
Fr	12km m.DL/m.Tempo <div style="background-color: #00ffff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	12km m.DL <div style="background-color: #00ffff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	12km m.DL <div style="background-color: #00ffff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	12km m.DL <div style="background-color: #00ffff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	12km m.DL <div style="background-color: #00ffff; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km		
Sa	90min lgs.DL <div style="background-color: #00ff00; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	95min lgs.DL <div style="background-color: #00ff00; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	100min lgs.DL <div style="background-color: #00ff00; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	105min lgs.DL/25min int.DL <div style="background-color: #00ff00; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km	110min lgs.DL <div style="background-color: #00ff00; width: 100%; height: 10px;"></div> min/km		
So	Radfahren 46 min		21km Heidelberg 9:30Uhr		Radfahren 46 min		

	lgs DL 90-100Sek/km langsamer als das maximale 10km -Tempo
	ruh DL ca. 20Sek/km schneller als der lgs.DL
	m DL ca. 60Sek/km langsamer als das max. 10km-Tempo
	int DL ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
	TDL ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
	TL Wiederholungsläufe im Wettkampftempo, z.B. 4x2km im 10km-Wettkampftempo

	langsamer Dauerlauf
	ruhiger Dauerlauf
	mittlerer Dauerlauf
	intensiver Dauerlauf
	Tempodauerlauf
	Tempoläufe
	Ruhetag

Marathon 2003

Name
April

Zeit:

Gruppe III

	07.04.2003	14.04.2003	21.04.2003	28.04.2003	05.05.2003		
	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche		
Mo		Schwimmen		Schwimmen			
Di	9km ruh.DL	9km ruh.DL	9km ruh.DL	9km ruh.DL	9km ruh.DL		
Mit			Radfahren 17:30Uhr		Radfahren 17:30Uhr		
Do				10km PSV 10:00 Uhr			
Fr	70min m.DL 4x5min/10km RTP	70min m.DL 4x5min/10km RTP	60min ruh.DL 25min int.DL	60min ruh.DL 25min int.DL	70min ruh.DL 3x2km/10km RTP		
Sa	18km lgs.DL	19km lgs.DL	20km lgs.DL	20km lgs.DL	22km lgs.DL		
So	Radfahren 47 min		21km Heidelberg 9:30Uhr		45min mDL+ Radfahren 1h		

- lgs DL** 90-100Sek/km langsamer als das maximale 10km -Tempo
- ruh DL** ca. 20Sek/km schneller als der lgs.DL
- m DL** ca. 60Sek/km langsamer als das max. 10km-Tempo
- int DL** ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
- TDL** ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
- TL** Wiederholungsläufe im Wettkampftempo, z.B. 4x2km im 10km-Wettkampftempo

- langsamer Dauerlauf
- ruhiger Dauerlauf
- mittlerer Dauerlauf
- intensiver Dauerlauf
- Tempodauerlauf
- Tempoläufe
- Ruhetag

Marathon 2003

Name:

Zeit:

Gruppe IV

April

Mai

	07.04.2003	14.04.2003	21.04.2003	28.04.2003	05.05.2003		
	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche		
Mo		Schwimmen		Schwimmen			
Di	8km ruh.DL 8km min/km	8km ruh.DL 8km min/km	8km ruh.DL 8km min/km	8km ruh.DL 8km min/km	8km ruh.DL 8km min/km		
Mit							
Do				10km PSV 10:00 Uhr	45min min/km		
Fr	70min m.DL 4x5min/10km RTP 4x5min/10km min/km	70min m.DL 4x5min/10km RTP 4x5min/10km min/km	60min ruh.DL 25min int.DL 25min int.DL min/km	60min ruh.DL 25min int.DL 25min int.DL min/km	70min ruh.DL 3x2km/10km 3x2km/10km min/km		
Sa	18km lgs.DL 18km min/km	19km lgs.DL 19km min/km	20km lgs.DL 20km min/km	20km lgs.DL 20km min/km	22km lgs.DL 22km min/km		
So	Radfahren 47 min		21km Heidelberg 9:30Uhr		45min mDL+ Radfahren 1h		

lgs DL 90-100Sek/km langsamer als das maximale 10km -Tempo
ruh DL ca. 20Sek/km schneller als der lgs.DL
m DL ca. 60Sek/km langsamer als das max. 10km-Tempo
int DL ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
TDL ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
TL Wiederholungsläufe im Wettkampftempo, z.B. 4x2km im 10km-Wettkampftempo

langsamer Dauerlauf
ruhiger Dauerlauf
mittlerer Dauerlauf
intensiver Dauerlauf
Tempodauerlauf
Tempoläufe
Ruhetag

Marathon 2003

Name	Zeit:					Gruppe V	
	April		Mai				
	07.04.2003	14.04.2003	21.04.2003	28.04.2003	05.05.2003		
	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche		
Mo		Schwimmen		Schwimmen			
Di	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km		
Mi							
Do				10km PSV 10:00 Uhr min/km	45min min/km		
Fr	70min m.DL 4x5min/10km RTP min/km	70min m.DL 4x5min/10km RTP min/km	60min ruh.DL 25min int.DL min/km	60min ruh.DL 25min int.DL min/km	70min ruh.DL 3x2km/10km min/km		
Sa	18km lgs.DL min/km	19km lgs.DL min/km	20km lgs.DL min/km	20km lgs.DL min/km	22km lgs.DL min/km		
So	Radfahren 47 min		21km Heidelberg 9:30Uhr		45min mDL+ Radfahren 1h		

- lgs DL 90-100Sek/km langsamer als das maximale 10km -Tempo
- ruh DL ca. 20Sek/km schneller als der lgs.DL
- m DL ca. 60Sek/km langsamer als das max. 10km-Tempo
- int DL ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
- TDL ca. 30-40Sek/km langsamer als das max. 10 km-Tempo
- TL Wiederholungsläufe im Wettkampftempo, z.B. 4x2km im 10km-Wettkampftempo

- langsamer Dauerlauf
- ruhiger Dauerlauf
- mittlerer Dauerlauf
- intensiver Dauerlauf
- Tempodauerlauf
- Tempoläufe
- Ruhetag