













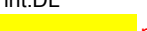







Marathon 2003

Gruppe I

Name:	September			
Zeit:	01.09.2003	08.09.2003	15.09.2003	22.09.2003
	22.Woche	23.Woche	24.Woche	25.Woche
Mo			Schwimmen	
Di	8km ruh.DL  min/km	8km ruh.DL  min/km	9km ruh.DL  min/km	9km ruh.DL  min/km
Mit				7km lgs.DL  min/km
Do				7km lgs.DL  min/km
Fr	10km m.DL  min/km	10km m.DL  min/km	9km int.DL  min/km	Fahrt
Sa	140min lgs.DL  min/km	145min lgs.DL  min/km	150min lgs.DL  min/km	6km Berlin Frühstückslauf
So	40min ruh.DL  min/km	40min ruh.DL  min/km	10km Mutterstadt	04:40:00 Berlin 28.09.2003

- 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
- RT** maximales Tempo, z.B das 10km Renntempo

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

Marathon 2003

Gruppe II

Name:
September

Zeit:

	01.09.2003	08.09.2003	15.09.2003	22.09.2003
	22.Woche	23.Woche	24.Woche	25.Woche
Mo	Schwimmen		Schwimmen	
Di	9km ruh.DL	9km ruh.DL	10km ruh.DL	10km ruh.DL
Mi				
Do				
Fr	10km m.DL	3km-3x2km im RT 2km Ausl	2km-10km int.DL 2km Aus	Fahrt
Sa	145min lgs.DL	150min lgs.DL	155min lgs.DL	6km Berlin
So	30min ruh.DL	30min ruh.DL	10km Mutterstadt	04:40:00 Berlin 28.09.2003

- 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
- RT** maximales Tempo, z.B das 10km Renntempo

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

Marathon 2003

Gruppe III

Name:
September

Zeit:

	01.09.2003	08.09.2003	15.09.2003	22.09.2003
	22.Woche	23.Woche	24.Woche	25.Woche
Mo	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	
Di	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL
Mit	35min lgs.DL	35min lgs.DL	40min lgs.DL	35min lgs.DL
Do				
Fr	60min 25minint.DI	70min 3x2km RT/5mintraben	70min m.DL	Fahrt
Sa	29km lgs.DL	30km lgs.DL	30km lgs.DL	6km Berlin
So	8km ruh.DL	8km ruh.DL	10km Mutterstadt	Berlin 28.09.2003

- 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
- RT** maximales Tempo, z.B das 10km Renntempo

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

Marathon 2003

Gruppe IV

Name:
September

Zeit:

	01.09.2003	08.09.2003	15.09.2003	22.09.2003
	22.Woche	23.Woche	24.Woche	25.Woche
Mo	Schwimmen	8km ruh.DL	8km ruh.DL	
Di	3kmEIN-2kmAUS 2x4km imMRT	3kmEIN-2kmAUS 2x4km imMRT	70min ruh.DL	11km ruh.DL
Mi	10km lgs.DL	10km lgs.DL	45min lgs.DL	8km lgs.DL
Do				3km-Einl 3x2km/RT
Fr	50min ints.DL	60min ints.DL	70min m.DL	Fahrt
Sa	30km lgs.DL	31km lgs.DL	31km lgs.DL	6km Berlin Frühstückslauf
So	6km Trablauf 6:00/km	6km Trablauf 6:00/km	10km Mutterstadt	Berlin 28.09.2003

- 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
- RT** maximales Tempo, z.B das 10km Renntempo

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

Marathon 2003

Gruppe V

Name:
September

Zeit:

	01.09.2003	08.09.2003	15.09.2003	22.09.2003
	22.Woche	23.Woche	24.Woche	25.Woche
Mo	Schwimmen	8km ruh.DL	8km ruh.DL	
Di	3kmEIN-2kmAUS 2x4km imMRT	3kmEIN-2kmAUS 2x4km imMRT	70min ruh.DL	11km ruh.DL
Mit	10km lgs.DL	10km lgs.DL	45min lgs.DL	8km lgs.DL
Do				3km-Einl 3x2km/RT
Fr	50min ints.DL	60min ints.DL	70min m.DL	Fahrt
Sa	30km lgs.DL	31km lgs.DL	31km lgs.DL	6km Berlin Frühstückslauf
So	6km Trablauf 6:00/km	6km Trablauf 6:00/km	10km Mutterstadt	Berlin 28.09.2003

- 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
- RT** maximales Tempo, z.B das 10km Renntempo

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