

Marathon 2003

Name: Juli	Zeit:				August				Gruppe I	
07.07.2003	14.07.2003	21.07.2003	28.07.2003	04.08.2003	11.08.2003	18.08.2003	25.08.2003			
14. Woche	15. Woche	16. Woche	17. Woche	18. Woche	19. Woche	20. Woche	21. Woche			
Mo			Schwimmen							
Di	8km ruh.DL 	8km ruh.DL 	9km ruh.DL 	9km ruh.DL 	7km ruh.DL 	10km ruh.DL 	10km ruh.DL 	12km ruh.DL 	min/km	
Mit										
Do										
Fr	10km m.DL 	10km m.DL 	9km int.DL 	7km lgs.DL 	7km m.DL 	10km m.DL 	60min ruh.DL/ 3x5min im RT-3min traben	7km lgs.DL	min/km	
Sa	140min lgs.DL 	90min lgs.DL 	150min lgs.DL 	25km Bellheim 19:30Uhr 	120min lgs.DL 	45min lgs.DL 	110min lgs.DL 	10km Rheinau 17:00	min/km	
So	40min ruh.DL 	10km Sport&Spiel	40min ruh.DL 	40min ruh.DL 	30min ruh.DL 	30min ruh.DL 	35min ruh.DL 	Radfahren 1:30h	min/km	

- 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
- TDI** 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

Name:

Zeit:

Gruppe II

Juli

August

	07.07.2003	14.07.2003	21.07.2003	28.07.2003	04.08.2003	11.08.2003	18.08.2003	25.08.2003
	14.Woche	15.Woche	16.Woche	17.Woche	18.Woche	19.Woche	20.Woche	21.Woche
Mo	Schwimmen		Schwimmen					
Di	9km ruh.DL	9km ruh.DL	10km ruh.DL	10km ruh.DL	9km ruh.DL	7km ruh.DL	8km ruh.DL	10km ruh.DL
Mi								
Do								
Fr	10km m.DL	3km-3x2km im RT 2km Ausl	2km-10km int.DL 2km Aus	10km lgs.DL	10km m.DL	2km-10km int.DL 2km Aus	60min ruh.DL/ 3x5min im RT-3min traben	7km lgs.DL
Sa	145min lgs.DL	95min lgs.DL	155min lgs.DL	25km Bellheim 19:30Uhr	130min lgs.DL	50min m.DL	110min lgs.DL	10km Rheinau 17:00
So	30min ruh.DL	10km Sport&Spiel	40min ruh.DL	40min ruh.DL	30min ruh.DL	35min lgs.DL	40min ruh.DL	40min ruh.DL

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

TDI 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

Name:
Juli

Zeit:

Gruppe III

	07.07.2003	14.07.2003	21.07.2003	28.07.2003	04.08.2003	11.08.2003	18.08.2003	25.08.2003
	14. Woche	15. Woche	16. Woche	17. Woche	18. Woche	19. Woche	20. Woche	21. Woche
Mo	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen		Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	
Di	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	45min ruh.DL	2km-12km int.DL 2km Aus	50min ruh.DL	70min ruh.DL
Mit	35min lgs.DL	35min lgs.DL	40min lgs.DL	35min lgs.DL	30min lgs.DL	30min lgs.DL	30min lgs.DL	30min lgs.DL
Do								
Fr	60min 25min int.DL	70min 3x2km RT/5min traben	70min m.DL	11km 3x2km RT/800m traben	10km m.DL	10km ruh.DL	11km 3x2km RT/800m traben	7km lgs.DL
Sa	29km lgs.DL	17km lgs.DL	30km lgs.DL	25km Bellheim 19:30Uhr	2:15h lgs.DL	60min m.DL	110min m.DL	10km Rheinau 17:00
So	8km ruh.DL	10km Sport&Spiel	8km ruh.DL	8km ruh.DL	7km ruh.DL	40min lgs.DL	8km ruh.DL	Radfahren 1:30h

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

TDI 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

Name:	Zeit:							Gruppe IV
Juli	Juli			August				
07.07.2003	14.07.2003	21.07.2003	28.07.2003	04.08.2003	11.08.2003	18.08.2003	25.08.2003	
14.Woche	15.Woche	16.Woche	17.Woche	18.Woche	19.Woche	20.Woche	21.Woche	
Mo	Schwimmen	8km ruh.DL	8km ruh.DL		Schwimmen		8km ruh.DL	8km ruh.DL
Di	3kmEIN-2kmAUS 2x4km imMRT	3kmEIN-2kmAUS 2x4km imMRT	70min ruh.DL	11km ruh.DL	10km ruh.DL	2kmEIN-2kmAUS 10km int.DL	70min ruh.DL	45min lgs.DL
Mi	10km lgs.DL	10km lgs.DL	45min lgs.DL	8km lgs.DL			30min lgs.DL	50min ruh.DL
Do				3km-Einl 3x2km/RT	13km m.DL	45min/lgsDL 5xSteigerungsl	3kmEinl./2kmAusl 3x2km/RT	
Fr	50min ints.DL	60min ints.DL	70min m.DL	6km ruh.DL		10km ruh.DL		8km lgs.DL
Sa	30km lgs.DL	18km lgs.DL	31km lgs.DL	25km Bellheim 19:30Uhr	22km lgs.DL	3kmEIN-2kmAUS 2x3km im MRT	18km lgs.DL	10km Rheinau 17:00
So	6km Trablauf 6:00/km	10km Sport&Spiel	6km Trablauf 6:00/km	6km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	Radfahren 2:00h

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

TDI 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

	Name:				Zeit:				Gruppe V							
	Juli				August											
	07.07.2003	14.07.2003	21.07.2003	28.07.2003	04.08.2003	11.08.2003	18.08.2003	25.08.2003	14. Woche	15. Woche	16. Woche	17. Woche	18. Woche	19. Woche	20. Woche	21. Woche
Mo	Schwimmen	8km ruh.DL	8km ruh.DL		Schwimmen		8km ruh.DL	8km ruh.DL								
Di	3kmEIN-2kmAUS 2x4km imMRT	3kmEIN-2kmAUS 2x4km imMRT	70min ruh.DL	11km ruh.DL	10km ruh.DL	2kmEIN-2kmAUS 10km int.DL	70min ruh.DL	45min lgs.DL								
Mit	10km lgs.DL	10km lgs.DL	45min lgs.DL	8km lgs.DL			30min lgs.DL	50min ruh.DL								
Do				3km-Einl 3x2km/RT	13km m.DL	45min/lgsDL 5xSteigerungsl	3kmEinl./2kmAusl 3x2km/RT									
Fr	50min ints.DL	60min ints.DL	70min m.DL	6km ruh.DL		10km ruh.DL		8km lgs.DL								
Sa	40km lgs.DL	TRIA Ladenburg	41km lgs.DL	25km Bellheim	30km lgs.DL	35km lgs.DL	20km lgs.DL	10km Rheinau								
So	12km Trablauf 6:00/km	10km Sport&Spiel	12km Trablauf 6:00/km	12km ruh.DL	12km ruh.DL	12km ruh.DL	12km ruh.DL	12km ruh.DL								

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

TDI 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