

Marathon 2003

Name:

Zeit:

Gruppe I

Mai

Juni

Juli

	12.05.2003	19.05.2003	26.05.2003	02.06.2003	09.06.2003	16.06.2003	23.06.2003	30.06.2003
	6.Woche	7.Woche	8.Woche	9.Woche	10.Woche	11.Woche	12.Woche	13.Woche
Mo			Schwimmen					
Di	8km ruh.DL min/km	8km ruh.DL min/km	9km ruh.DL min/km	9km ruh.DL min/km	9km ruh.DL min/km	9km ruh.DL min/km	9km ruh.DL min/km	9km ruh.DL min/km
Mit								
Do								
Fr	10km m.DL min/km	10km m.DL min/km	9km m.DL min/km	10km m.DL min/km	10km m.DL min/km	10km m.DL min/km	60min ruh.DL/ 3x5min im RT-3min traben	7km lgs.DL 4xSteigerungsl.
Sa	100min lgs.DL min/km	105min lgs.DL min/km	110min lgs.DL min/km	115min lgs.DL min/km	120min lgs.DL min/km	125min lgs.DL min/km	130min lgs.DL min/km	9,6km Ludwigshafen 16:00Uhr
So		Radfahren 50min	40min ruh.DL min/km	40min ruh.DL min/km	40min ruh.DL min/km	40min ruh.DL min/km	40min ruh.DL min/km	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
- 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**
- Renntempo
- Ruhetag

Marathon 2003

Name:

Zeit:

Gruppe II

Mai

Juni

Juli

	12.05.2003	19.05.2003	26.05.2003	02.06.2003	09.06.2003	16.06.2003	23.06.2003	30.06.2003
	6.Woche	7.Woche	8.Woche	9.Woche	10.Woche	11.Woche	12.Woche	13.Woche
Mo	Schwimmen		Schwimmen					
Di	8km ruh.DL	8km ruh.DL	9km ruh.DL	9km ruh.DL	9km ruh.DL	9km ruh.DL	9km ruh.DL	9km ruh.DL
Mi								
Do								
Fr	10km m.DL	10km m.DL	9km m.DL	10km m.DL	10km m.DL	10km m.DL	60min ruh.DL/ 3x5min im	7km lgs.DL
Sa	100min lgs.DL	105min lgs.DL	110min lgs.DL	115min lgs.DL	120min lgs.DL	125min lgs.DL	130min lgs.DL	9,6km Ludwigshafen
So		Radfahren 50min	40min ruh.DL	40min ruh.DL	40min ruh.DL	40min ruh.DL	40min 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

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













































Renntempo Ruhetag







Marathon 2003

Name:

Zeit:

Gruppe III

	Mai		Juni				Juli	
	12.05.2003	19.05.2003	26.05.2003	02.06.2003	09.06.2003	16.06.2003	23.06.2003	30.06.2003
	6.Woche	7.Woche	8.Woche	9.Woche	10.Woche	11.Woche	12.Woche	13.Woche
Mo			Schwimmen					
Di	60min ruh.DL  min/km	70min ruh.DL  min/km	70min ruh.DL  min/km	70min ruh.DL  min/km	70min ruh.DL  min/km	70min ruh.DL  min/km	70min ruh.DL  min/km	70min ruh.DL  min/km
Mit				30min lgs.DL  min/km	30min lgs.DL  min/km	30min lgs.DL  min/km	30min lgs.DL  min/km	30min lgs.DL  min/km
Do								
Fr	60min 25min int.DL  min/km	70min 3x2km RT/5min traben  min/km	70min m.DL  min/km	11km 3x2km RT/800m traben  min/km	10km m.DL  min/km	10km m.DL/5 Steigerungs!  min/km	11km 3x2km RT/800m traben  min/km	7km lgs.DL 4xSteigerungs!  min/km
Sa	22km lgs.DL  min/km	23km lgs.DL  min/km	23km lgs.DL  min/km	24km lgs.DL  min/km	25km lgs.DL  min/km	26km lgs.DL  min/km	27km lgs.DL  min/km	9,6km Ludwigshafen 16:00Uhr
So		Radfahren 50min	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	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
-  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
- Renntempo  Ruhetag

Marathon 2003

Name:

Zeit:

Gruppe IV

Mai

Juni

Juli

	12.05.2003	19.05.2003	26.05.2003	02.06.2003	09.06.2003	16.06.2003	23.06.2003	30.06.2003
	6.Woche	7.Woche	8.Woche	9.Woche	10.Woche	11.Woche	12.Woche	13.Woche
Mo	Schwimmen		Schwimmen					
Di	70min ruh.DL	80min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	45min lgs.DL
Mi	70min 25min/TDL	45min lgs.DL	45min lgs.DL	30min lgs.DL			30min lgs.DL	50min ruh.DL
Do				3km-Einl 3x2km/RT	6km/Testlauf 3kmEinl/2kmAusl	45min/lgsDL 5xSteigerungsl	3kmEinl./2kmAusl 3x2km/RT	
Fr	50min ruh.DL	60min ruh.DL	70min m.DL			10km m.DL		7km lgs.DL
Sa	24km lgs.DL	23km lgs.DL	24km lgs.DL	24km lgs.DL	25km lgs.DL	26km lgs.DL	27km lgs.DL	9,6km Ludwigshafen
So	50min/mDL und 1Std. Radfahren	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	16:00Uhr 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
- 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
- Renntempo
- Ruhetag

Marathon 2003

Name:

Zeit:

Gruppe V

Mai

Juni

Juli

	12.05.2003	19.05.2003	26.05.2003	02.06.2003	09.06.2003	16.06.2003	23.06.2003	30.06.2003
	6.Woche	7.Woche	8.Woche	9.Woche	10.Woche	11.Woche	12.Woche	13.Woche
Mo	Schwimmen		Schwimmen					
Di	70min ruh.DL	80min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	70min ruh.DL	45min lgs.DL
Mit	70min 25min/TDL	45min lgs.DL	45min lgs.DL	30min lgs.DL			30min lgs.DL	50min ruh.DL
Do				3km-Einl 3x2km/RT	6km/Testlauf 3kmEinl/2kmAusl	45min/lgsDL 5xSteigerungsl	3kmEinl./2kmAusl 3x2km/RT	
Fr	50min ruh.DL	60min ruh.DL	70min m.DL			10km m.DL		7km lgs.DL
Sa	24km lgs.DL	23km lgs.DL	24km lgs.DL	24km lgs.DL	25km lgs.DL	26km lgs.DL	27km lgs.DL	9,6km Ludwigshafen
So	50min/mDL und 1Std. Radfahren	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	8km ruh.DL	16:00Uhr 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
- 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**
- Renntempo
- Ruhetag