

Trainingsplan

"Lauftechnik und Lauftraining-Kurs Kurz- und Mittelstrecken" und eine kleinen Wettkampfauswahl

April - Juli 2017

Datum	Programm	Monat
02.04.17	36. Berliner Halbmarathon	April
5. Apr.	3x 200m, <u>Koordinationstraining</u> , 1000m Maximaltest	
12. Apr.	1x 800m / 2x 1600m / 1x 800m, <u>Kraftprogramm</u>	
19. Apr.	1x (400 / 800 / 1000 / 1200 / 1000 / 800 / 400), <u>Schnellkrafttraining</u>	
23.04.17	Haspa Marathon Hamburg	
26. Apr.	3x 800m, 3x200m Laufkoordination, Staffel nach freier Wahl	
3. Mai.	2x 1500m, <u>Koordinationstraining</u> , Videolaufanalyse Teil 1	Mai
07.05.17	Rahlstedter Wandselauf	
10.05.17	City Nord Lauf	
10. Mai.	1x 400m / 2x 800m / 1x 400m, <u>Kraftprogramm</u>	
17. Mai.	Sprintprogramm, <u>Koordinationstraining</u>	
21.05.17	Hoisbüttler Hasenlauf	
24. Mai.	1x (200 / 400 / 600 / 800 / 600 / 400 / 200), <u>Schnellkrafttraining</u>	
28.05.17	Lauf gegen Rechts	
31. Mai.	4x 400m, 3x 300m, <u>Laufkoordination</u> , 4x 800m Staffel	
7. Jun.	3x 1000m, <u>Koordinationstraining</u> , Videolaufanalyse Teil 2	Juni
11.06.17	Veritas Hafenlauf	
14. Jun.	1x 300m / 3x 600m / 1x 300m, <u>Kraftprogramm</u>	
16.06.17	SportScheck Nachtlauf	
18.06.17	Bergedorfer Citylauf	
21. Jun.	2x (100 /200 /300 /400 /300 /200 /100), <u>Schnellkrafttraining</u>	
25.06.17	Hella 1/2 Marathon	
28. Jun.	6x 300m , 3x 200m, <u>Laufkoordination</u> , 4x400m Staffel	
01.07.17	HSH-Nordbank-Run	Juli
02.07.17	Spreehafenlauf Veddel	
5. Jul.	4x 800m, <u>Koordinationstraining</u> , Videolaufanalyse Teil 3	
12. Jul.	1x 200m / 3x 400m / 1x 200m, <u>Kraftprogramm</u>	
14.07.17	KKH-Lauf	
15.+16.07.17	ITU World Triathlon Hamburg	
19. Jul.	3x (50m/100m/150m/200m/150m/100m/50m), <u>Schnellkrafttraining</u>	
26. Jul.	8x 200m, 3x 100m, <u>Laufkoordination</u> , 4x200m Staffel	

Einlaufen, 3 Koordinationsläufe, 3 Steigerungen, Auslaufen und Stretching sind immer Bestandteil des Trainings

Die [Wettkämpfe](#) sind verlinkt