

## Trainingsplan

### September bis Dezember 2018

| Datum    | Programm  | Monat     |
|----------|---|-----------|
| 5. Sep.  | 3x150 / 5x300 / 3x150m , <u>Koordinationstraining</u> (Alle Alsterlauf-Läufer 5 km Dauerlauf) | September |
| 09.09.18 | <a href="#">Alsterlauf (10 km) inkl. Hamburger Meisterschaften</a>                            |           |
| 12. Sep. | 1x(300/ 500/ 700/ 500/ 300/) <u>Schnellkrafttraining</u>                                      |           |
| 16.09.18 | <a href="#">Airporttrace (16 km)</a>  |           |
| 16.09.18 | <a href="#">Berlin Marathon</a>   |           |
| 19. Sep. | 12x 200m, <u>Laufkoordination</u> (Läufer im Alstertal 5km lockerer Dauerlauf)                |           |
| 23.09.18 | <a href="#">PSD Bank Halbmarathon Hamburg-Wandsbek</a>  |           |
| 26. Sep. | 6x 300m, 4x 200m, 2x 100m, Laufkoordination, Staffel freie Wahl                               |           |
| 30.09.18 | <a href="#">Lauf durch das Alstertal (Halbmarathon, 10km)</a>                                 |           |
| 03.10.18 | <a href="#">Köhlbrandbrückenlauf 12 km</a>  | Oktober   |
| 10. Okt. | 2x (200m, 400m ,800m, 400m, 200m), TP 3' Laufkoordination                                     |           |
| 17. Okt. | 1000 m Maximal-Test auf der Bahn,   |           |
| 24. Okt. | 4x 400m, 3x 300m, 2x 200m Laufkoordination  |           |
| 28.10.18 | <a href="#">Süderelbe Halbmarathon und 10 km des HNT in HH-Neugraben</a>                      |           |
| 7. Nov.  | 2x400m / 4x600m / 2x400m, TP 3' Laufkoordination  | November  |
| 14. Nov. | 1-2 x (400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m. 400m ) TP 3' , Laufkorodination                   |           |
| 21. Nov. | 8 x 600m 3' TP, Laufkoordination  |           |
| 28. Nov. | 3x 500m, 2x 400m, 1x 300m Laufkoordination  |           |
| 02.12.18 | <a href="#">Ratzeburger Adventslauf 26 km und 10 km</a>                                       | Dezember  |
| 5. Dez.  | 1 x (800m, 1000m, 1200m, 1000m, 800m), TP 3', Laufkoordination                                |           |
| 12. Dez. | 6 x 800m 3' TP, Laufkoordination  |           |
| 19. Dez. | Minutenläufe: 2x (1', 3', 5', 7'), 2' TP, Laufkoordination                                    |           |
| 31.12.18 | <a href="#">Silvesterlauf, Volksdorf, 2,6 km - 10,4 km</a>                                    |           |

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

Die [Wettkämpfe](#) sind verlinkt