

Vorbereitungsprogramm Nikolauslauf 2018 - 10-Wochen - Rahmenplan mit 3 - 4 Einheiten pro Woche

	Woche 0	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Montag	17.09	24.09	01.10	08.10	15.10	22.10	29.10	05.11	12.11	19.11	26.11
		Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	18.09	25.09	02.10	09.10	16.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11
		regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	11 km DL locker - mittel im Wechsel 3 km-1 km-1 km-1 km- 1 km-1 km-1 km-1 km- 1 km	regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	Training im NLL-WKT: 3x 3min, 2x 5 min, (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben) P: 2 min Traben EAL je 2km	Training im NLL-WKT: 2x 2min, 3x 8 min, (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben) P: 2 min Traben EAL je 2km	regenerativer DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	14 km DL locker - mittel im Wechsel 3 km-2 km-1 km-2 km- 1 km-2 km-3 km	reg. Dauerlauf 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	Training im NLL-WKT: 2 km Ein- 2 km Auslaufen 2x 5 km P: 4 min Traben	12 km DL locker - mittel im Wechsel 3km-2km-1km-2km- 1km-2km-1km
Mittwoch	19.09	26.09	03.10	10.10	17.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11
		Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag	20.09	27.09	04.10	11.10	18.10	25.10	01.11	08.11	15.11	22.11	29.11
		selbstständig: 8 - 10 km DL + 3 Steigerungsläufe 80-100m	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr 8 - 10 km DL + 3 Steigerungsläufe 80-100m	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr 12 -13 km DL ruhig	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr 10-11 km DL + 3 Steigerungsläufe 80-100m	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr 10-11 km DL + 3 Steigerungsläufe 80-100m	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr 8-10 km DL ruhig + 3 Steigerungsläufe 80-100m	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr 8-10 km DL + 3 Steigerungsläufe 80-100m	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr Training im NLL-WKT: 2x2, 3x10, 2x2min, P: 2-3min Traben EAL je 2km	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr reg. DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	Intersport Rappelle Nachtlauf 19.00 Uhr, nur reg. DL 30 Minuten, Abschluss des Trainings- programms
Freitag	21.09	28.09	05.10	12.10	19.10	26.10	02.11	09.11	16.11	23.11	30.11
		Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	reg. DL 40 min (ganz ruhig traben ohne Tempovorgaben)	Ruhetag	Ruhetag	30 min reg. DL + 3 lockere Steigerungen, wenn am Do nicht gelaufen wurde
Samstag	22.09	29.09	06.10	13.10	20.10	27.10	03.11	10.11	17.11	24.11	01.12
	Start NLL- Vorbereitungs-training 10,5 km (Gr. 4 bei Post-SV Laufftreff)	10,5 km DL Laufftreff Post-SV + Beispiele zum Techniktraining	12 km DL Laufftreff Post-SV lockeres Tempo	8 km DL Laufftreff Post-SV lockeres Tempo	8 km DL Laufftreff Post-SV lockeres Tempo	8 km DL Laufftreff Post-SV lockeres Tempo	12 km DL Laufftreff Post-SV 1. Hälfte locker, 2. Hälfte mittleres Tempo	Ruhetag	10,5 km DL Laufftreff Post-SV lockeres Tempo	8 km DL Laufftreff Post-SV lockeres Tempo	Ruhetag
Sonntag	23.09	30.09	07.10	14.10	21.10	28.10	04.11	11.11	18.11	25.11	02.12
	Radfahren 1,5 Std, mittlere Belastung	Radfahren 1,5 Std, mittlere Belastung	Radfahren 1,5 - 2 Std, mittlere Belastung	evtl. Radfahren 1,5 - 2 Std, mittlere Belastung	langer DL 12 - 15 km lockeres Tempo	langer DL 13 - 16 km lockeres Tempo	10 km DL locker + 3 Steigerungsläufe	Probelauf 21,1 km oder Teilstrecke (ca. 13, 16, 18 km)	langer DL 16 - 18 km lockeres Tempo	langer DL 16 - 18 km lockeres Tempo	Nikolauslauf 21,1 km

Farblgende:

regenerative Belastung, aktive Erholung
Grundlagenausdauer, Dauerlauf, leichte - mittlere Belastung
Tempobelastung im Bereich der Wettkampfgeschwindigkeit
Technik, Schnelligkeit, Krafttraining
passive Erholung, Pause

Abkürzungen: DL --> Dauerlauf
P --> Pause
NLL --> Nikolauslauf
WKT --> Wettkampftempo
reg. DL --> regenerativer DL
EAL --> Ein-/Auslaufen

Erklärungen: DL locker (130 - 140) --> Gespräch nebenher sollte noch möglich sein, kontrolliert ruhig
DL mittel (140 - 160) --> flott gelaufen, aber kontrolliert, ohne Übersäuerung
reg. DL (< 130) --> gemütliches Trabtempo, sehr niedrige Belastung
Steigerungsläufe --> insges. 80 - 100 m - in lockerem Trab beginnen und mit jedem Schritt das Tempo steigern