

Spezielle Vorbereitung Marathon und Halbmarathon

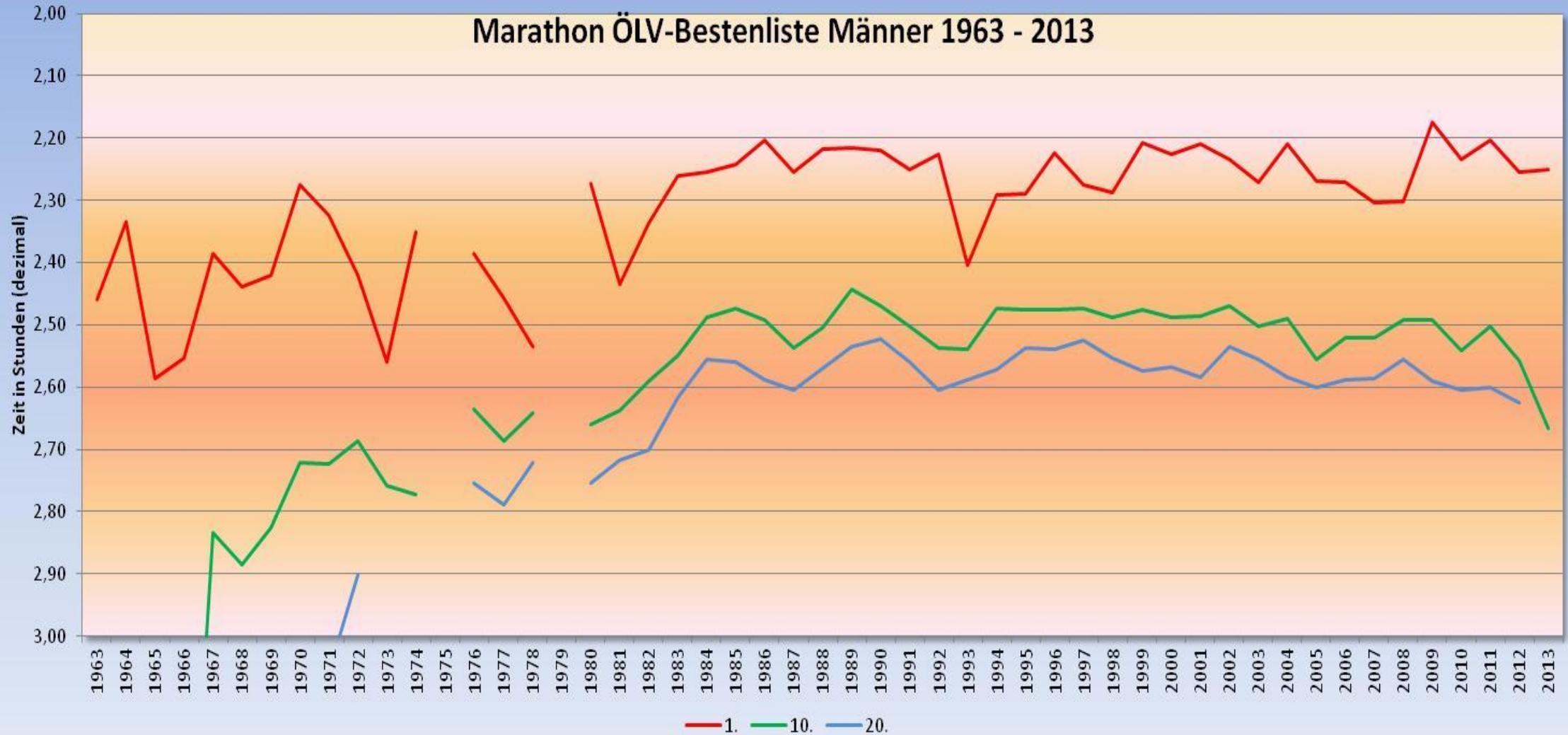
Wilhelm Lilge/*team2012.at*

team2012.at

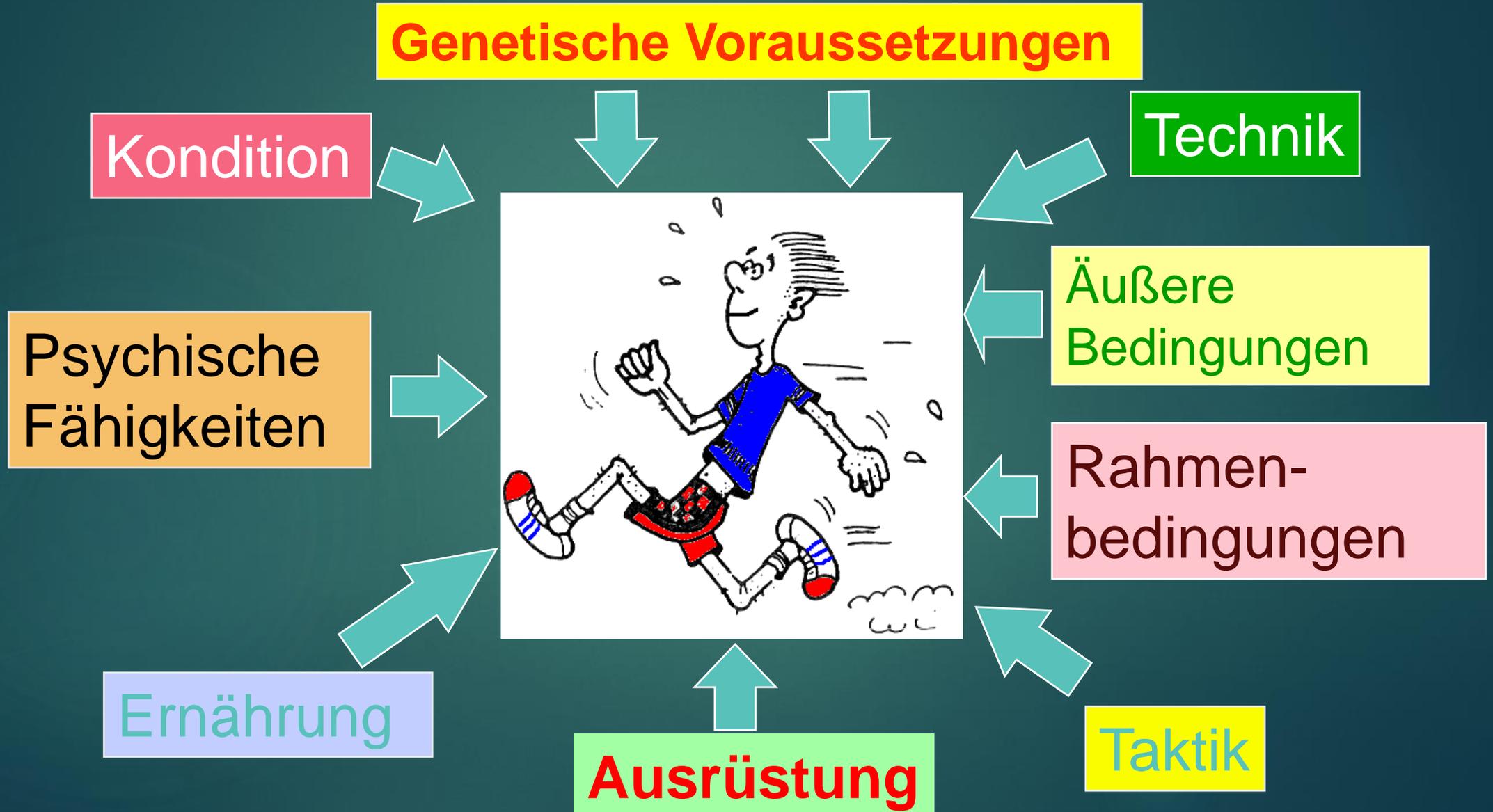


Langfristige Entwicklung der Marathonleistungen in Österreich

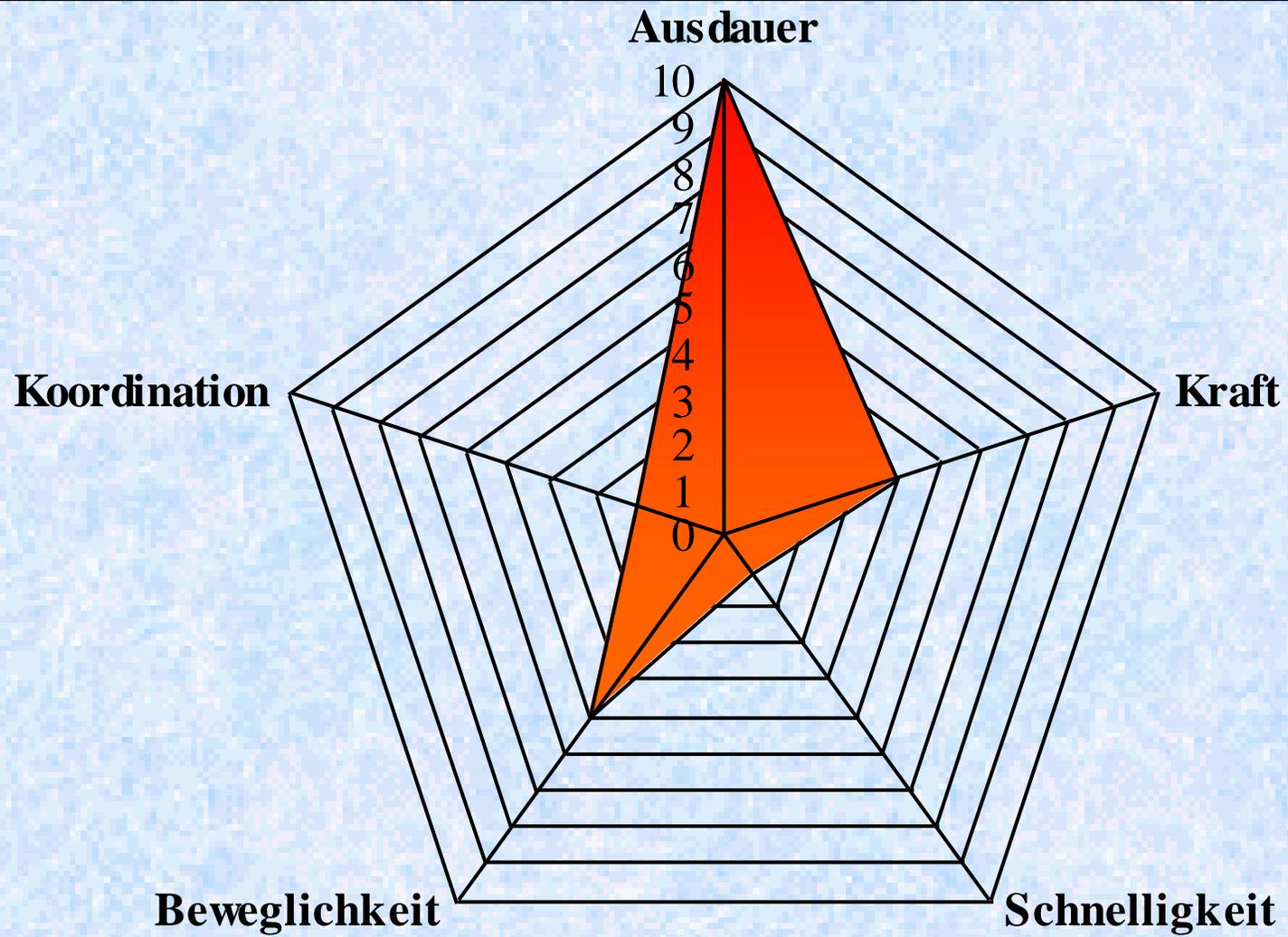
Marathon ÖLV-Bestenliste Männer 1963 - 2013



Leistungsbeeinflussende Faktoren

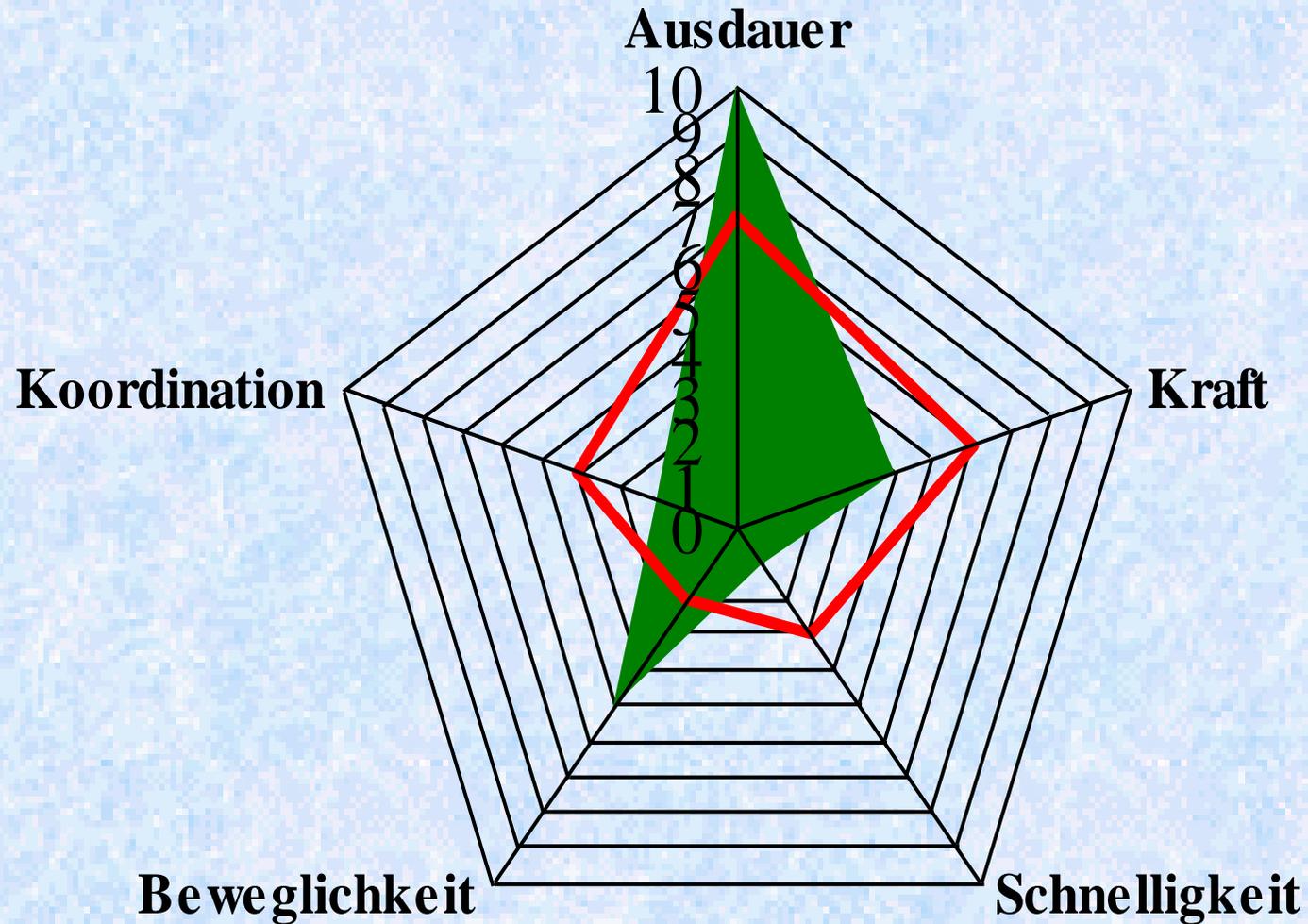


Konditionelle Grundeigenschaften Marathon



Konditionelle Grundeigenschaften

Marathon: Soll - Ist Vergleich



Spezielle Vorbereitung?

Anforderungen:

- 42195m (21097,5m) nie wirklich schnell, aber gleichmäßig laufen ohne großen Einbruch.
- Rahmenbedingungen: weitgehend ebene Strecke, Asphalt, Labestationen, Laufen im Pulk, ...



Spezielle Vorbereitung?

- Training
 - Lauftraining
 - Ergänzungstraining
- Ernährung
 - Basisernährung
 - Unmittelbare Wk-Vorbereitung
 - Ernährung/Flüssigkeitszufuhr im Rennen
- Taktik

Spezielle Vorbereitung?

Lauftraining

- Vom Allgemeinen zum Speziellen
 - Periodisierung/Zyklisierung
 - Vorbereitungsperiode (6 – 14 Wochen), spezielle Vorbereitungsperiode (6 – 10 Wochen), Tapering (UWV) (ca. 2 Wochen)
 - Wechsel von Belastung und Erholung (Mikrozyklus, Mesozyklus, Makrozyklus)
 - Unterschiedliche Schwerpunkte
 1. Leistungsvoraussetzungen entwickeln und verbessern
 - Belastungsverträglichkeit, Grundlagenausdauer, Ökonomie im Bereich des Fettstoffwechsels, Kraftausdauerfähigkeiten, Beweglichkeit, ...
 2. Spezielle Fähigkeiten entwickeln
 - Läufe im Bereich des (realistischen) Renntempos (ums Tempo herum „spielen“), spezielle Kraft, Renntempo unter Vorermüdung, Test von Verpflegung und Material

Trainingsbereiche und Trainingsformen für Langstreckenläufer

Trainingsform	Umfang	Laktat (mmol)	Prozent der maximalen Hf	Anteil am gesamten Trainingsumfang
Dauerlauf reg. (A 0)	30 – 45'/60'	< 1,5	< 65/70%	0-20%
Dl leicht (A 1)	45' – 1:45/2:45	1,5 – 2,5	70 – 80%	50-60%/70%
Dl mittel (A 2)	30 – 60'/1:30	2/1,5 – 3,5/2,5	80 – 85%	15-25%
Dl schnell (A 3)	20 – 45'/1:15	2,5 – 5	85 – 90%	5 – 15%
Fahrtspiel extensiv (A 4)	insg. 20 – 30 zügige Minuten	4 – 8/4 – 6	ca. 90 – 95%	1 – 5%
extensive Tempoläufe (A 4)	5 – 12km	4 – 8/4 - 6	ca. 90 – 95%	

extensives – intensives Training

Spezielle Vorbereitung?

Schwerpunkte und Trainingsbeispiele für die *allgemeine* Vorbereitung

1. unspezifisch/semispezifisch

- lange Wanderungen, Schitouren und Schneeschuhwanderungen, Schilanglaufen, Radtouren, Schwimmen, alternatives AD-Training im Fitnesscenter, ...

2. laufspezifisch

- langer, ruhiger Dauerlauf (bis ca. 180'). Orientierung v.a. nach Hf
- Leichte und mittlere Dauerläufe (bis ca. 105')
- Läufe im Bereich des Marathontempos bis ca. 12/15km
- „Tempotraining“ mit kurzen Tempoläufen (z.B. 25 x 400m, 20 – 40 x 200m, 15 x (90“ zügig, 30“ locker, 30“ schnell, 30“ locker; ...) – Schwerpunkt auf Technik, Schrittstruktur
- Wichtig: nicht zu schnell laufen beim Intervalltraining! (max. 6mmol Laktatkonzentration), im Zweifel extensiver! (mehr Wiederholungen, kurze Pausen, langsamer)

Spezielle Vorbereitung?

Schwerpunkte und Trainingsbeispiele für die *spezielle* Vorbereitung Marathon-Renntempo!

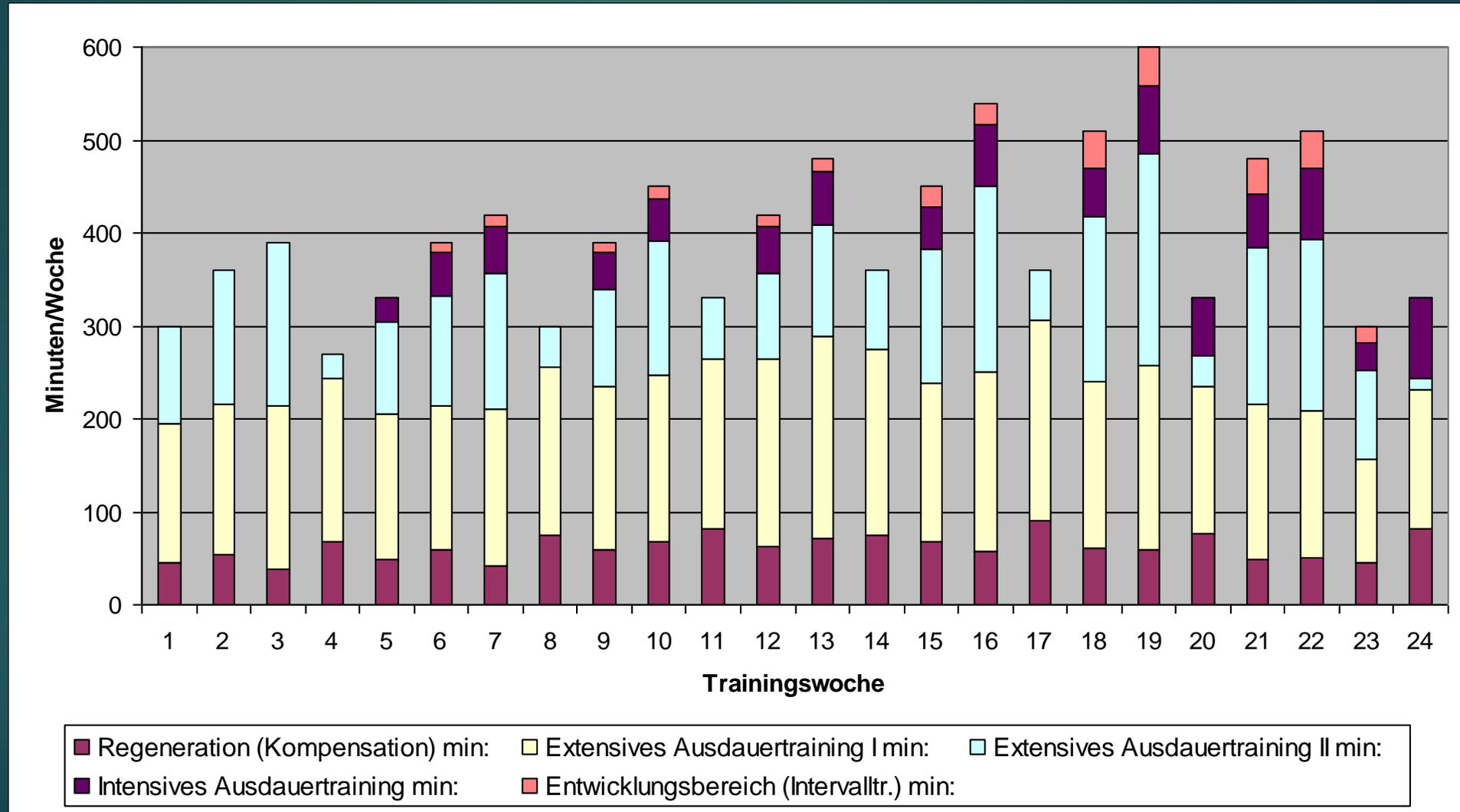
- Dauerläufe mit längeren Abschnitten im Bereich des Marathontempos (5 – 25/30km)
- gleichmäßig oder als Wechseltempo-Dauerlauf
 - 120' A 1 + 10km MAR-Tempo (nach Tempo orientiert – Bedingungen!)
 - 10 – 20 x 1km, jeweils ca. HM-Tempo/10km-Tempo, je 60 – 90"/120" |
 - 21 – 35km WT-Dauerlauf: abwechselnd je 1km ca. 5" schneller als MAR-Tempo, 1km ca. 30/45" langsamer, ...
 - 4 – 6 x (2km 5" schneller als MAR-Tempo + 4km ca. 20" langsamer als MAR-Tempo)
 - 3 – 5 x 5km, jeweils 5" schneller oder im Bereich MAR-Tempo, je 1km Trabpause
 - 7km + 5km + 4km + 3km + 2km + 1km + 1km, etwas langsamer als MAR-Tempo beginnen, etwas schneller am Ende, dazwischen je 1km 20 – 45" langsamer
- Mittlere und schnelle Dauerläufe etwas schneller (5 – 10"/km) als MAR-Tempo (bis ca. 15km)
- + „Basisarbeit“ (leichte Dauerläufe) + Kompensation/Regeneration
- Training nach dem „Pendelprinzip“

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung Marathon/Halbmarathon (UWV) – „Tapering“

- Es geht in dieser Phase nicht darum, die Leistung zu verbessern, sondern darum, die individuell bestmögliche Leistung im richtigen Moment abrufen zu können
- Überkompensation/langfristig verzögerte Transformationseffekte
- Vorbereitung: Training-Ernährung-Psychologie



Beispiel einer systematischen Marathon-Vorbereitung



Beispiel einer systematischen Marathon-Vorbereitung

Trainingsplan - Marathon / 3 - 4 Einheiten

Woche Nr.	1	2	3
Mikrozyklus	I	II	III
1. Einheit	75' A 1	90' A 1	100' A 1
2. Einheit	60' A 1	90' A 1	60' A 1
3. Einheit	45' A 2	60' A 2	70' A 2
4. Einheit			45' A 0
5. Einheit			
6. Einheit			
7. Einheit			
Woche Nr.	4	5	6
Mikrozyklus	R	I	II
1. Einheit	90' A 1	110' A 1	120' A 1
2. Einheit	30' A 0 + 60' A 1	80' A 1	60' A 1
3. Einheit	60' A 2	80' A 2	75' A 2
4. Einheit			45' A 3
5. Einheit			
6. Einheit			
7. Einheit			
Woche Nr.	7	8	9
Mikrozyklus	III	R	I
1. Einheit	135' A 1	90' A 1	120' A 1
2. Einheit	60' A 1	45' A 0 + 30' A 1	45' A 1
3. Einheit	90' A 2	75' A 2	85' A 2
4. Einheit	50' A 3		50' A 3
5. Einheit			
6. Einheit			
7. Einheit			

Trainingsplan - Marathon / 3 - 4 Einheiten

Woche Nr.	10	11	12
Mikrozyklus	II	III	R
1. Einheit	150' A 1	115' A 1 + 30' A 2	120' A 1
2. Einheit	90' A 2	30' A 1 + 80' A 2	45' A 0 + 25' A 1
3. Einheit	50' A 3	2 x 30' A 3, 5' I	50' A 2
4. Einheit	8 x 1000m, A 4, 3' I	10 x 1000m, A 4, 3' I	
5. Einheit			
6. Einheit			
7. Einheit			
Woche Nr.	13	14	15
Mikrozyklus	I	II	R
1. Einheit	150' A 1	165' A 1	120' A 1
2. Einheit	40' A 1 + 40' A 2	35' A 1 + 45' A 2	45' A 0 + 30' A 1
3. Einheit	75' A 2	70' A 2	45' A 2
4. Einheit	2 x 6 x 1000m, A4, 3'/8'I	2 x 40' A 3, 5'I	
5. Einheit			
6. Einheit			
7. Einheit			
Woche Nr.	16	17	18
Mikrozyklus	I	II	R
1. Einheit	160' A 1	120' A 1	75' A 1
2. Einheit	75' A 2	100' A 2	45' A 0 inkl. 3 x 1000m
3. Einheit	30' A2 + 60' A 3	45' A 3	45' A 0
4. Einheit		8 x 1000m, A 4, 3' I	MARATHON
5. Einheit			
6. Einheit			
7. Einheit			

Unterschiede des Trainings für Halbmarathon im Vergleich zum Marathon

Alles intensiver: kürzer, schneller

- Die Ökonomie im Bereich des Fettstoffwechsels ist nicht ganz so wichtig – die Kohlenhydratspeicher werden kaum (ganz) entleert
- Die Leistung im Bereich der anaeroben Schwelle (und auch knapp darüber) ist wichtiger
- Der Halbmarathon liegt wesentlich näher beim 10km-Lauf als beim Marathon
- Ein Marathon ist ca. 4 x so lange wie ein Halbmarathon ;-)
- Das Marathontraining ist eine optimale Leistungsvoraussetzung (Grundlage) für ein spezielles HM-Training

Spezielle Vorbereitung?

Ergänzungstraining

- Alternatives Ausdauertraining
- Kräftigung
 - „Stabi“? Statisch/dynamisch
- Beweglichkeit
 - Kräftigen ist 10 x wichtiger, v.a. für Frauen!

Spezielle Vorbereitung?

Ernährung

- Basisernährung
 - Bedarfsoptimiert (Energiestoffwechsel („low carb“?), Baustoffwechsel, Mikronährstoffe, Flüssigkeit)
- Ernährung in der UWV – „carbo loading“

	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Tage bis Ma.	7	6	5	4	3	2	1	0
Frühstück		1 Stk. Vk-Brot, 1 Ei, Käse, Butter, Topfen, 1 Kiwi	Joghurt mit frischen Früchten, 1 EL Müsli, Toast mit Butter und Schinken	1 Schnitte Vk-Brot, 1 Ei, Topfenaufstrich, grüner Paprika	1 Grapefruit, Schinken, Käse, 1 Schnitte Vk-Brot	Brot und Gebäck, Fruchtsaft, fettarmer Aufstrich, Obst, Marmelade, Honig	Brot, Grahamweckerl (wenig Ballaststoffe), Säfte, Obst, Marmelade, Honig	Semmel, Toastbrot mit etwas Butter, Honig oder Marmelade, reife Banane, Orangensaft, evtl. Babykost-Früchtebrei, 90' vor Start: Energieriegel
Mittag	Gebr. Lachsfilet mit Blattspinat, 1-2 Erdäpfel	Suppentopf mit Karotten, Lauch, Rindfleisch, 2 EL Suppennudeln	Gegrillte oder gedünstete Hühnerbrust mit Melanzani	Topfenockerl mit Mohn und frischen Früchten	Große Portion Dinkel-Vollkornnudeln mit Tomatensauce (ohne Öl), gem. Salat	Gemüserisotto, Dessert: Obst oder Trockenfrüchte	Tomatensuppe (ohne Rahm) mit Toast, Mohnnudeln (fast fettlos) mit Apfelmus oder fettarm zubereitete Palatschinken	
Na-Jause	Joghurt mit Früchten (keine Banane)	Topfencreme mit Beeren	Topfen mit 1 TL Honig oder Marmelade	Joghurt mit Beeren	1 – 2 Bananen	Karottenkuchen (fettarm, ohne Schlag)	Banane oder Energieriegel	
Abend	Großer gem. Salat mit Schafkäse, 1-2 Schnitten Vk-Brot mit Butter	Marinierten Tofu gebraten mit Kürbiskernen und Bärlauch, Salat	Thunfischsalat	Rindsfilet mit Fisolen und Broccoli	Süßer Hirseauflauf, Fruchtsäfte (100%)	Gratinierte Erdäpfel mit Rucolasalat	Spaghetti mit fettloser Tomatensauce, Banane	
Geeignet	Mineralwasser, mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Sojaprodukte, Salate, kohlenhydratarme Gemüse, Eier, hochwertige Öle (Olivenöl)				Fruchtsäfte, (reifes) Obst, Nudeln, Reis, Erdäpfel, Brot und Gebäck, Energieriegel (KH) z.B. Power Bar, Trockenfrüchte, Kohlenhydratgetränke, (stilles) Mineralwasser			
Ungeeignet	Fruchtsäfte, viel süßes Obst, Nudeln, Reis, Erdäpfel, viel Brot und Gebäck, Zucker				Alkohol, viele Ballaststoffe, blähende Speisen, viel Fleisch und (fetter) Fisch, zu viele Milchprodukte, viel Kaffee/Tee, viel Zubereitungs- und Streichfett			
Training	90 – 120' A 1, evtl. steigern bis Ma-Tempo	Ruhetag oder 60 – 75' A 0/A 1	Evtl. 60' A 2	60 – 75' A 1 inkl. 4 x 1000m Ma-Tempo	45' A 0	Ruhetag	30 – 45' A 0, einige Steig.	MARATHON

Spezielle Vorbereitung?

Ernährung

- Basisernährung
 - Bedarfsoptimiert (Energiestoffwechsel („low carb“?), Baustoffwechsel, Mikronährstoffe, Flüssigkeit)
- Ernährung in der UWV – „carbo loading“
- Ernährung/Flüssigkeitszufuhr im Wettkampf
 - Dauer?
 - Temperatur?
 - Verträglichkeit?

Spezielle Vorbereitung?

Taktik

- Organisatorische Vorbereitung
- Renneinteilung
 - „negative splits“?, Laufen in der Gruppe, Streckenprofil, Wind, Ideallinie. Renntempo vorher eingrenzen? (HM?)
- Mentale Vorbereitung
 - Marathon ist keine Aktion zur Gesundheitsförderung (Gesundheit = Voraussetzung!)
 - über Schmerzen freuen, sie sind der Beweis, dass wir Außergewöhnliches leisten ;-)
 - der Tag danach???

Beispiel: Arne Gabius

**Marathon 2:08:33 (DRek.), zweitschnellster Nicht-Ostafrikaner
2015 weltweit**

Ges	257	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27. Woche	Datum	06.07.15	07.07.15	08.07.15	09.07.15	10.07.15	11.07.15	12.07.15
	Vormittag	DL 24km 91:18min 3:48min/km	DL 24km 93:01min 3:53min/km	DL 16km 61:50min 3:52min/km	DL 10km 38:44min 3:52min/km	DL 15km 57:39min 3:51min/km	DL 10km 38:22min 3:50min/km	DL 24km 92:58min 3:52min/km
	Nachmittag	DL 12km 45:49min 3:49min/km	DL 6k+10k+6k Testlauf LB	DL 18km 69:24min 3:51min/km	DL 31km 119:37min 3:52min/km	DL 12km+Berg 46:08min 3:51min/km	WK LB 10km 30:07km 1. Platz	DL 12km 46:37min 3:53min/km
		36	46	34	41	30	34	36

Ges	252	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28. Woche	Datum	13.07.15	14.07.15	15.07.15	16.07.15	17.07.15	18.07.15	19.07.15
	Vormittag	DL 36km 2:18,03Std 3:50min/km	DL 18km 67:58min 3:47min/km	DL 24km 93:09min 3:53min/km	DL 10km 38:12min 3:49min/km	DL 16km 62:11min 3:53min/km	DL 24km 93:24min 3:54min/km	DL 36km 2:16,25std 3:47min/km
	Nachmittag	Nike Event München	DL 18km 69:17min 3:51min/km	DL 12km 46:44min 3:54min/km	DL 30km 116:42min 3:53min/km	DL 16km 63:05min 3:57min/km	DL 12km 47:58min 3:55min/km	
		36	36	36	40	32	36	36

Ges	128	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29. Woche	Datum	20.07.15	21.07.15	22.07.15	23.07.15	24.07.15	25.07.15	26.07.15
	Vormittag	DL 18km 69:05min 3:50min/km	DL 12km 46:13min 3:51min/km	DL 24km 92:41min 3:52min/km	Blasen unter dem Fuß			DL 20km 76:44min 3:50min/km
	Nachmittag	DL 18km 70:04min 3:54min/km	DL 24km 93:20min 3:53min/km	DL 12km 46:44min 3:54min/km			Ankunft St. Moritz	
		36	36	36	0	0	0	20

Ges	251	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30. Woche	Datum	27.07.15	28.07.15	29.07.15	30.07.15	31.07.15	01.08.15	02.08.15
	Vormittag	DL 25km 99:22min 3:58min/km	DL 25km 98:24min 3:56min/km	DL 20km 78:48min 3:56min/km	DL 40km 2:33,22std 3:50min/km	DL 20km 79:05min 3:57min/km	DL 20km 77:41min 3:53min/km	DL 42km 2:34,35std 3:41min/km
	Nachmittag	DL 13km 49:42min 3:49min/km	DL 13km 49:30min 3:49min/km	DL 12km+12Berg 45:42min 3:48min/km		DL 12km+8x200m 46:05min 3:50min/km		
		38	38	35	40	38	20	42

Ges	168	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31. Woche	Datum	03.08.15	04.08.15	05.08.15	06.08.15	07.08.15	08.08.15	09.08.15
	Vormittag	DL 15km 58:05min 3:52min/km	DL 12+10km 46:37+30:44min 3:53/3:04min/km	DL 23km 89:18min 3:53min/km	TL 4x2k+1k/4 TP 5:46-5:48min 2:36min	DL 15km 59:06min 3:56min/km	FS: 1Std 20x1min/1min 20x30s/30s	DL 10km 37:07min 3:43min/km
	Nachmittag	DL 12km+Bergs 46:40min 3:53min/km	DL 12km 46:41min 3:53min/km		DL 12km+Hürden 45:51min 3:49min/km		Rückfahrt	
		30	34	23	30	15	26	10

Ges	127	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
32. Woche	Datum	10.08.15	11.08.15	12.08.15	13.08.15	14.08.15	15.08.15	16.08.15
	Vormittag	TL 5-6x1200m/ 300m, TP:1/5 3:15min/43s	DL 10km 38:36min 3:52min/km	DL 17km 65:08min 3:50min/km	DL 10km 39:02min 3:54min/km	TL 7x1k/1k rest 2:50-48/3:20min letzter in 2:41	DL 20km 76:48min 3:50min/km	DL 10km 38:33min 3:52min/km
	Nachmittag		DL 10km 37:04min 3:42min/km		DL 10km 38:08min 3:49min/km			
		20	20	17	20	20	20	10

Ges	58	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
33. Woche	Datum	17.08.15	18.08.15	19.08.15	20.08.15	21.08.15	22.08.15	23.08.15
	Vormittag	Ruhetag	TL 4x400/4x300/ 4x200m; TP90s SP: 5	DL 40min easy	Ankunft PEK		Auftakt	Ruhetag
	Nachmittag		58-59s 44-43s 28,0-28,5s	Abflug STR-AMS-PEK	40min easy	40min easy	WK WM Peking 10.000m	
		0	12	10	8	8	20	0

Ges	161	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
34. Woche	Datum	24.08.15	25.08.15	26.08.15	27.08.15	28.08.15	29.08.15	30.08.15
	Vormittag	Abflug PEK	DL 15km 56:12min 3:45min/km	DL 16km 59:09min 3:42min/km	DL 24km 87:33min 3:39min/km	DL 20km 77:06min 3:51min/km	2hr Run 4x2km medium 2:00,43std.	DL 20km 78:32min 3:56min/km
	Nachmittag	Ankunft STR		DL 16km 57:07min 3:34min/km	DL 12km 44:58min 3:45min/km		34km, 3:33min/km 5:50-5:55min 2k	
		0	15	32	36	20	38	20

Ges	203	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
35. Woche	Datum	31.08.15	01.09.15	02.09.15	03.09.15	04.09.15	05.09.15	06.09.15
	Vormittag	DL 16km 60:41min 3:48min/km	DL 20km 76:22min 3:49min/km	TL 5x5k rest 3min 14:54/14:56/14:58 14:56/14:59min	DL 10km 38:27min 3:51min/km	DL 10km 38:40min 3:52min/km		DM 10km DM Straße 28:44min
	Nachmittag	DL 10km 39:10km 3:55min/km	DL 10km 38:47min 3:53min/km		DL 10km 38:30min 3:51min/km	DL 15km 59:50min 3:59min/km	DL 12km ohne Uhr Bergsprints	DL 22km 73:05min 3:19min/km
		26	30	37	20	25	15	50

Ges	165	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
36. Woche	Datum	07.09.15	08.09.15	09.09.15	10.09.15	11.09.15	12.09.15	13.09.15
	Vormittag	DL 10km 37:51min 3:47min/km	DL 10km 39:18min 3:56min/km	7km Einlaufen 10km in 31min 3km Auslaufen		DL 17km 64:35min 3:48min/km	TDL 30km 3:10min/km 1:35,04std	DL 20km 78:39min 3:56min/km
	Nachmittag		DL 18km 66:14min 3:41min/km		DL 20km 77:35min 3:53min/km	DL 10km 39:40min 3:58min/km		
		10	28	20	20	27	40	20

Ges	201	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
37. Woche	Datum	14.09.15	15.09.15	16.09.15	17.09.15	18.09.15	19.09.15	20.09.15
	Vormittag	DL 15km 56:06min 3:44min/km	DL 17km 63:36min 3:44min/km	3-5-3-5-3k 2:58/3:03 rest 1k in 3:45		DL 12km 45:46min 3:49min/km	DL 12km 46:24min 3:52min/km	Hamburg 21,0km 63:49min 1. Platz
	Nachmittag	DL 15km 55:54min 3:44min/km	DL 12km+Berg 44:19min 3:42min/km	8:55/3:45/15:05/ 3:43/8:58/3:46/ 15:10/3:45/9:01	DL 25km 94:45min 3:47min/km	DL 15km 59:50min 3:59min	DL 12km+Berg 47:34min 3:58min/km	
		30	32	33	25	27	27	27

Ges	197	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
38. Woche	Datum	21.09.15	22.09.15	23.09.15	24.09.15	25.09.15	26.09.15	27.09.15
	Vormittag	DL 10km 39:18min 3:56min/km	DL 30km 103:23min 3:27min/km	DL 15km 57:01min 3:48min/km	DL 10km 38:09min 3:49min/km	DL 17km 64:57min 3:49min/km	Fartlek 10x2min, TP:1' 10x1min, TP:1'	
	Nachmittag	DL 10km 39:30min 3:57min/km	Einlaufen 5k in 14:29min Auslaufen	DL 15km 58:10min 3:51min/km	DL 20km 78:57min 3:57min/km	DL 12km 47:09min 3:56min/km		Biberach 6,5km / 3. Platz 17:49min
		20	45	30	30	29	28	15

Ges	171	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
39. Woche	Datum	28.09.15	29.09.15	30.09.15	01.10.15	02.10.15	03.10.15	04.10.15
	Vormittag	DL 15km 56:15min 3:45min/km	7-5-4-3-2-1k rest 1k 21:27/3:40/15:09/		DL 10km 38:41min 3:52min/km	Temporun 46km 7x2k in 5:55min rest 4km = 15'	rest	DL 15km 57:05min 3:48min/km
	Nachmittag	DL 15km 56:15min 3:45min/km	3:41/12:01/3:44/ 8:58/3:43/5:53/ 3:44/2:49min	DL 21km 78:23min 3:44min/km		2:41:45min 3:31min/km		DL 10km 38:30min 3:51min/km
		30	38	21	10	47	0	25

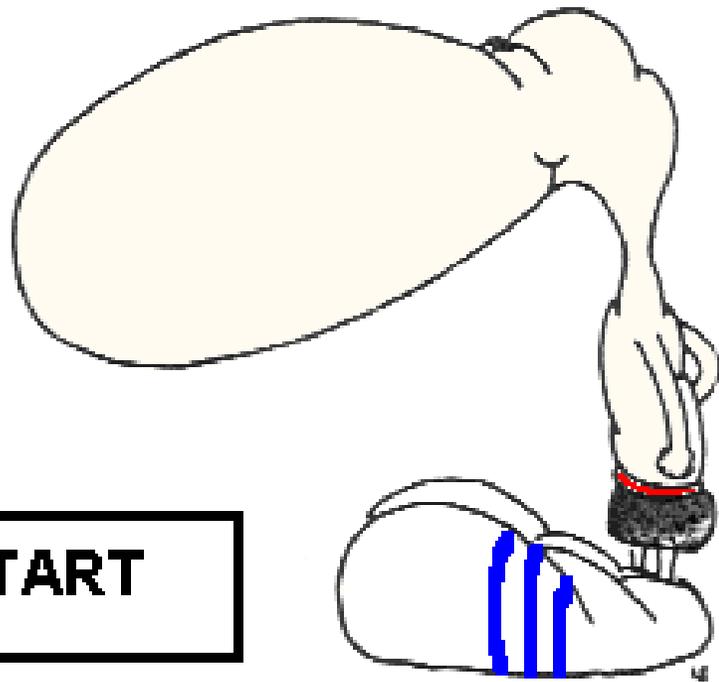
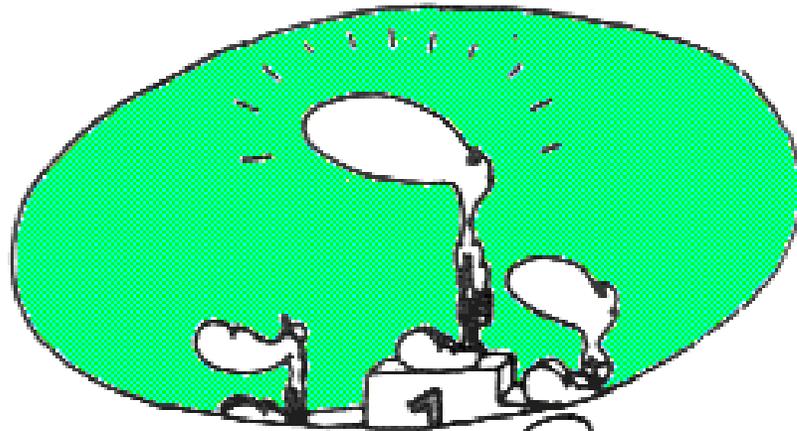
Ges	117	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40. Woche	Datum	05.10.15	06.10.15	07.10.15	08.10.15	09.10.15	10.10.15	11.10.15
	Vormittag	DL 12km 44:50min 3:44min/km	TL 12x1k/1krest 2:49-50/3:40	DL 12km 45:21min 3:47min/km	DL 10km locker	DL 12km 46:01min 3:50min/km	rest	Grand 10k Berlin 28:07min
	Nachmittag	Bergsprints				DL 10km Bergsprints ohne Uhr		Auftakt
		15	30	12	10	25	0	25

Ges	120	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
41. Woche	Datum	12.10.15	13.10.15	14.10.15	15.10.15	16.10.15	17.10.15	18.10.15
	Vormittag	DL 15km 54:25min 3:38min/km	DL 10km 33:34min 3:21min/km	DL 20km ohne Uhr	DL 10km ohne Uhr	Longrun 34km last 5k in 14:50 117:47min		DL 12km 42:00min 3:30min/km
	Nachmittag					3:28min/km	DL 15km 54:36min 3:38min/km	
		15	10	20	10	38	15	12

Ges	152	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
42. Woche	Datum	19.10.15	20.10.15	21.10.15	22.10.15	23.10.15	24.10.15	25.10.15
	Vormittag	DL 12km 44:10min 3:41min/km		DL 10km 38:02min 3:48min		DL 6km locker	DL 12km locker	Frankfurt Maratho 2:08,33std 4. Platz
	Nachmittag		Fartlek 10x2min 5x1min; Pause 1min	DL 10km 35:21min 3:32min/km	DL 8km locker	DL 14km+Berg 54:45min 3:55min/km		Auftakt
		12	25	20	8	21	12	54

**Nicht jeder ist zum Laufen
geboren!**





START



team2012.at - ein Sportverein neuen Stils!

Wir bieten dir:

- Infos zu Training, Laktattests in Wien, Verein, Mitgliedschaft und mehr!
- zeitgemäße, top-aktuelle und kritische Berichte
- ausführliche Hintergrundinformationen

Wir verwehren uns gegen jede Form von Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Religion, sexueller Orientierung oder Herkunft. Wir haben aber etwas gegen Doping, Rauchen und Dummheit. Wie im Sport üblich verwenden wir die Anrede "du". Wir "gendern" nicht und sind auch sonst politisch ziemlich unkorrekt. ;-)

Letztes update: 20.1.2016

Nächste Vorträge/Veranstaltungen:

Freitag, **19. Februar 2016**, 18:00, Vortrag und Diskussion im Rahmen des "Tiroler Sportforums"

"Sportland Österreich - Ist die Organisation des Sports noch zeitgemäß?"

im ORF-Landesstudio Tirol in **Innsbruck**. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich an studio3.tirol@orf.at oder Tel +43 512 566 533

Termine unserer [Laktattests](#) in Wien für Lauf und Rad werden laufend aktualisiert.

NEWS

Wilhelm Lilge, 0676-70 42 665

office@team2012.at

www.team2012.at

www.facebook.com/team2012.at/

Spezielle Vorbereitung Marathon und Halbmarathon

Wilhelm Lilge/team2012.at

team2012.at

