

Erläuterungen zum Trainingsplan

Abkürzungen/Bezeichnungen:

I = Intervall, also (kurze) Pause zwischen Belastungen

P = Pause, eher längere Pause zwischen längeren Belastungen oder zwischen Serien beim Intervalltraining (evtl. auch „SP“ abgekürzt)

TS = Tempostrecken, die zügigen Abschnitte bei einem Fahrtspiel

' = Minuten

“ = Sekunden

Fahrtspiel = auf der Basis eines ruhigen Dauerlaufes immer wieder zügige Abschnitte einstreuen, entweder nach Gefühl oder entsprechend der zeitlichen Vorgaben.

WT-Dauerlauf = Wechseltempo-Dauerlauf, je nach Angaben innerhalb eines Dauerlaufes das Tempo immer wieder ändern, z.B. 25km WT-Dauerlauf mit abwechselnd 4:00 – 4:40 – 4:00 ... (also jeweils 1km im angegebenen Tempo (mal schneller, mal langsamer) und das ganze 25km lang)

2 x 6 x 1000m, 90“ I, 5' = zuerst 6 x 1000m, jeweils 90 Sekunden Intervall dazwischen, nach dem 6. Lauf eine 5 Minuten lange Serienpause, dann wieder 6 x 1000m mit jeweils 90 Sekunden Intervall dazwischen

zügig = nicht auf Druck, aber im Bereich eines schnellen Dauerlaufes (A 3/A 4)

koordinativ = so schnell, dass noch auf die Koordination geachtet werden kann, also technisch sauber „schön“ laufen. Am ehesten im Zusammenhang mit Steigerungsläufen oder z.B. 6 x 100m koordinativ, also kein voller Sprint, aber ein flottes Tempo, schneller als ein Dauerlauf

Steigerungslauf = über 50 – 100m das Tempo ansteigern, etwas halten und wieder ausrollen. Auch schneller als Dauerlauftempo, aber kein maximaler Sprint.