

VORBEREITUNGSKURS EINSTEIGER:INNEN



	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit	4. Einheit (optional)
Woche 1 / KW05 29.01. - 04.02.24	45 min lockerer DL	10' EL - 30 min (1' flott - 4' locker) - 10' AL	80 min langer DL	40 min mittlerer DL
Woche 2 / KW06 05.02. - 11.02.24	50 min lockerer DL	10' EL - 40 min (1' flott - 4' locker) - 10' AL	90 min langer DL	40 min mittlerer DL
Woche 3 / KW07 12.02. - 18.02.24	60 min lockerer DL	10' EL - 30 min (2' flott - 3' locker) - 10' AL	100 min langer DL	45 min mittlerer DL
Woche 4 / KW08 19.02. - 25.02.24	60 min lockerer DL	10' EL - 40 min (2' flott - 3' locker) - 10' AL	110 min langer DL	45 min mittlerer DL
Woche 5 / KW09 26.02. - 03.03.24	45 min lockerer DL	45 min mittlerer DL	90 min langer DL	30 min lockerer DL
Woche 6 KW10 04.03. - 10.03.24	60 min lockerer DL	10' EL, 5-6x 1.000m (2-3 min Pause) 10' AL	110-120 min langer DL	40 min mittlerer DL
Woche 7 / KW11 11.03. - 17.03.24	60 min lockerer DL	30 min lockerer DL + 3x 150m Technik	10 km Test	30 min lockerer DL
Woche 8 / KW12 18.03. - 24.03.24	60 min lockerer DL	10' EL, 2-3x 2.000m (2-3 min Pause) 10' AL	15 km langer DL	45 min mittlerer DL
Woche 9 / KW13 25.03. - 31.03.24	45 min lockerer DL	10' EL, 1.000m - 1.500m - 2.000m - 1.500m - 1.000m (2-3 min Pause) 10' AL	60 min lockerer DL	30 min lockerer DL + 3x 150m Technik
Woche 10 / KW14 01.04. - 07.04.24	10' EL - 3 km HM Tempo - 1 km AL	20' lockerer DL, anschließend 3 Steigerungsläufe (ca. 80m)	GENERALI BERLINER HALBMARATHON	

Lockerer Dauerlauf:

Auch GA1, Grundlagenausdauer 1 sollte ein Tempo sein, bei dem man sich noch gut unterhalten kann.

Mittlerer Dauerlauf:

Unterhalten muss noch möglich sein, es werden aber Pausen zum Durchatmen nötig.

Flotter Lauf:

Ein Unterhalten ist nur noch schwer möglich, man freut sich schon auf den lockereren Teil.

Steigerung:

Loslaufen in langsamer Geschwindigkeit und das Tempo Schritt für Schritt bis kurz vor dem Maximum erhöhen, ca. 60 bis 80 m.

Techniklauf:

150 m auf Technik (Kniehub, Armhaltung, Fußaufsatz achten)

EL/AL:

Ein-/Auslaufen

DL:

Dauerlauf