

# VORBEREITUNGSKURS FORTGESCHRITTENE



	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit (optional)	4. Einheit
<b>Woche 1</b> / KW05 29.01. - 04.02.24	50 min lockerer DL	10' EL - 45 min (1' flott - 4' locker) - 10' AL	40 min mittlerer DL	80 min langer DL
<b>Woche 2</b> / KW06 05.02. - 11.02.24	60 min lockerer DL	10' EL - 50 min (1' flott - 4' locker) - 10' AL	40 min mittlerer DL	90 min langer DL
<b>Woche 3</b> / KW07 12.02. - 18.02.24	60 min lockerer DL	10' EL - 45 min (2' flott - 3' locker) - 10' AL	45 min mittlerer DL	120 min langer DL
<b>Woche 4</b> / KW08 19.02. - 25.02.24	75 min lockerer DL	10' EL - 6-8x 1.000m (2-3' Pause) - 10' AL	45 min mittlerer DL	120 min langer DL
<b>Woche 5</b> / KW09 26.02. - 03.03.24	50 min lockerer DL	45 min mittlerer DL	40 min lockerer DL +	135 min langer DL
<b>Woche 6</b> KW10 04.03. - 10.03.24	60 min lockerer DL	10' EL - 4x 2.000m (2-3' Pause) - 10' AL	40 min mittlerer DL	18-20 km langer DL (letzte 2 km HM Tempo)
<b>Woche 7</b> / KW11 11.03. - 17.03.24	60 min lockerer DL	10' EL, 1.000m - 1.500m - 2.000m - 1.500m - 1.000m (2-3' Pause) 10' AL	30 min lockerer DL + Rumpfkraft	<b>10 km Test</b>
<b>Woche 8</b> / KW12 18.03. - 24.03.24	60 min lockerer DL	2 km lockerer DL - 2x 3 km HM Tempo - 2 km lockerer DL	45 min mittlerer DL	18 km langer DL (letzte 3 km HM Tempo)
<b>Woche 9</b> / KW13 25.03. - 31.03.24	45 min lockerer DL	5 km lockerer DL - 4 km HM Tempo - 3 km lockerer DL	45 min lockerer DL + 3x 150m Technik	80 min langer DL
<b>Woche 10</b> / KW14 01.04. - 07.04.24	10' EL - 3 km HM Tempo - 1 km AL	30' lockerer DL, anschließend 3 Steigerungsläufe (ca. 80m)	<b>GENERALI BERLINER HALBMARATHON</b>	

### 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