

**14- Wochen-Plan Amsterdam 14. Oktober 2018 / 9- Wochenplan Stadtlauf Neumarkt
Beginn: 16. Juli 2018**

Woche 1 16. 07. – 22. 07.	Laufeinheit HM / Marathon	Laufeinheit HM / M	Laufeinheit 8 / 10,5 km	Laufeinheit 8 / 10,5 km
MONTAG	☺	9	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 1000 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	12	Tempo DL 2 x 1000 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. 5 Steigerungen 100m (Fischer Firmenlauf)	10	Mittlerer DL: 60 Min. 3 Steigerungen 100m (Fischer Firmenlauf)	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	15 / 18	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		37 / 49		35
Woche 2 23.07.-29.07.				
MONTAG	Mittlerer DL	9	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 1000 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	12	Tempo DL 2 x 1000 m (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	11
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. Berglauf	10	Mittlerer DL: 60 Min. Berglauf	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL (Velburg Burgbergl. 5,4 km)	15 / 20	Langsamer DL (Velburg Burgbergl. 5,4 km)	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		46 / 51		36
Woche 3 30.07.-05.08.				
MONTAG	Mittlerer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 1500 m (Pause 4 Min.) Ein- u. Auslaufen	12	Tempo DL 2 x 1500 m (Pause 4 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	17 / 22	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		49 / 54		37

**14- Wochen-Plan Amsterdam 14. Oktober 2018 / 9- Wochenplan Stadtlauf Neumarkt
Beginn: 16. Juli 2018**

Woche 4 06.08. – 12.08.	Laufeinheit HM / Marathon	Laufeinheit HM / M	Laufeinheit 8 / 10,5 km	Laufeinheit 8 / 10,5 km
MONTAG	Mittlerer DL	8		
DIENSTAG	Tempo DL Min. 3/4/6/4/3 schnell (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	12	Tempo DL Min. 3/4/6/4/3 schnell (Pause 3 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Bergeinheit Heinrichsbürg o. ä.	12	Mittlerer DL: 70 Min. Bergeinheit Heinrichsbürg etc.	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	18 / 23	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		50 / 55		37
Woche 5 13.08. – 19.08.				
MONTAG	Tempo DL 3 x 2000 m / 4 x 2000 m (Pause 5 Min.) Ein- u. Auslaufen	13	Tempo DL 2 x 2000 m (Pause 5 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
DIENSTAG	Volksfestbesuch ☺		Volksfestbesuch ☺	
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Bergeinheit mit Schleife - Fuchsberg o. ä.	15 / 17	Mittlerer DL: 70 Min. Bergeinheit Fuchsberg	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20 / 25	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		48 / 55		37
Woche 6 20.08. – 26.08.				
MONTAG	Mittlerer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 5 x 1500 m / 7 x 1500 m (Pause 4 Min.) Ein- u. Auslaufen	15	Tempo DL 3 x 1500 m (Pause 4 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
Mittwoch	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL Berglauf (Wolfstein o. ä)	13	Mittlerer DL Berglauf (Wolfstein o. ä)	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	☺		☺	
SONNTAG	Lauf ins Blaue	Ca. 22 / 28	Lauf ins Blaue	18
Wochenkilometer		58 / 64		38

**14- Wochen-Plan Amsterdam 14. Oktober 2018 / 9- Wochenplan Stadtlauf Neumarkt
Beginn: 16. Juli 2018**

Woche 7 27.08. – 02.09.	Laufeinheit HM / Marathon	Laufeinheit HM / M	Laufeinheit 8 / 10,5 km	Laufeinheit 8 / 10,5 km
MONTAG	Mittlerer DL	9	☺	8
DIENSTAG	Tempo DL 7 x 1000 m (Pause 2 Min.) / 9 x 1000 m Ein- u. Auslaufen	15 / 17	Tempo DL 5 x 1000 m (Pause 2 Min.) Ein- u. Auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL Berglauf (Mariahilfberg o. ä.)	12 / 15	Mittlerer DL Berglauf (Mariahilfberg o. ä.)	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20 / 30	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		56 / 71		47
Woche 8 03.09. – 09.09.				
MONTAG	Mittlerer DL	9	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 4 x 2000 m (Pause 5 Min.)	15 / 17	Tempo DL 3 x 1500 m (Pause 4 Min.)	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Einl. 20 min schnell mittl. DL Ausl.	10 / 14	Einl. 15 min schnell mittl. DL Ausl.	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20 / 32	Langsamer DL	15
SONNTAG				
Wochenkilometer		54 / 72		35
Woche 9 10.09. – 16.09.				
MONTAG	☺	☺	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 2 x3000 m / 3 x 3000 m Pause 7 min.	10 / 16	Langsamer DL	10
MITTWOCH	☺	☺	☺	
DONNERSTAG	Langsamer DL	5	Langsamer DL	5
FREITAG	☺	☺	☺	
SAMSTAG	☺	☺	☺	
SONNTAG	Neumarkter Stadtlauf !!!!	10,5 / 21,1	Neumarkter Stadtlauf !!!!	10,5
Wochenkilometer		25,5 / 36,1 / 42,1		25,5

**14- Wochen-Plan Amsterdam 14. Oktober 2018 / 9- Wochenplan Stadtlauf Neumarkt
Beginn: 16. Juli 2018**

Woche 10 17.09. – 23.09.	Laufeinheit HM / Marathon	Laufeinheit HM / M	Laufeinheit 8 / 10,5 km	Laufeinheit 8 / 10,5 km
MONTAG			☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3 x 2000 m / 4 x 2000 m (Pause 5 min) Ein- u. Auslaufen	15 / 17	Tempo DL 4 x 1000 m (Pause 3 min) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Einl. 20 min / 30 min schnell mittl. DL Ausl.	12 / 14	Mittlerer DL	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20 / 28	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		47 / 59		35
Woche 11 24.09. – 30.09.				
MONTAG	☺	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 4 x 2000 m / (Pause 5 Min.) Ein- u. Auslaufen	16	Tempo DL 2 x 2000 m (Pause 5 Min.) Ein- u. Auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Lockerer DL	14	Lockerer DL	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20 / 30	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		50 / 68		37
Woche 12 01.10. – 07.10.				
MONTAG	☺	8	☺	
DIENSTAG	Mittlerer DL 8 x 1000 m (Pause 2 Min.) Ein- u. Auslaufen	16	Mittlerer DL 4 x 1000 m (Pause 2 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Einl., 20 min schnell, mittl. DL, Ausl.	14	Einl., 10 min schnell, mittl. DL, Ausl.	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20 / 30	Langsamer DL	15
SONNTAG 16.10.16	☺	50 / 68	☺	35

**14- Wochen-Plan Amsterdam 14. Oktober 2018 / 9- Wochenplan Stadtlauf Neumarkt
Beginn: 16. Juli 2018**

Woche 13 08.10. – 14.10.	Laufeinheit HM / Marathon	Laufeinheit HM / M	Laufeinheit 8 / 10,5 km	Laufeinheit 8 / 10,5 km
MONTAG	Mittlerer DL	9	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 7 x 1000 m (Pause 2 Min.) Ein- u. Auslaufen	15	Tempo DL 5 x 1000 m (Pause 2 Min.) Ein- u. Auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Einl. 20 min schnell mittl. DL Ausl.	12	Einl. 10 min schnell mittl. DL Ausl.	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	18 / 24	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		54 / 60		35
Woche 14 15.10. – 21.10.				
MONTAG	☺	☺	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 2 x 3000 m (Pause 5 Min.)	12	Tempo DL 3 x 1500 m (Pause 5 Min.)	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL 3 x 100 m Steigerungen	5	Mittlerer DL 2 x 100 m Steigerungen	5
FREITAG	Abflug Amsterdam		Abflug Amsterdam	
SAMSTAG	☺	☺	☺	
SONNTAG	Amsterdam Lauf !!!!!!!	21,1 / 42,2	Amsterdam Lauf !!!!!!!	8
Wochenkilometer		38,1 / 69,2		23

Erläuterungen:

Langsamer Dauerlauf	LD	70 – 75 % der max. Herzfrequenz
Mittlerer Dauerlauf	MD	75 – 80 % der max. Herzfrequenz
Tempo Dauerlauf	TD	85 – 90 % der max. Herzfrequenz

*Viel Spaß beim gemeinsamen Training
(H.T.)!*

(Änderungen bleiben vorbehalten!)

**14- Wochen-Plan Amsterdam 14. Oktober 2018 / 9- Wochenplan Stadtlauf Neumarkt
Beginn: 16. Juli 2018**

