

Turnverein " Eintracht " 1903 e.V. Weiher

Sport o.k. ...

beim TVE

weil es Spaß macht !

Trainingsprogramm Marathon Köln 2006

Anmerkung: Die Bezeichnung **intensiver**, **extensiver** und **regenerativer** Dauerlauf wird auf einem gesonderten Blatt als Geschwindigkeitstabelle für verschiedene Ziele erklärt. Natürlich sollte das Tempo nicht höher sein als es für die körperliche Verfassung am entsprechenden Tag gut ist. Das heißt bei Beschwerden sofort Bescheid geben und das Tempo verlangsamen oder den Lauf abbrechen.

Das gilt auch für den Wettkampf. - Und nun viel Spass beim Training. -

1. Woche

10.07.2006	Mo	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf	
11.07.2006	Di	19.30	Turnhalle	11 km	10 x 400 m im 1.000m Bahnt. (Trabp. 200 m); 3 km Ein- u. Ausl.	
12.07.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf	
13.07.2006	Do	19.00	Grillplatz	12 km	extensiver Dauerlauf	
14.07.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag	
15.07.2006	Sa	10.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf	
16.07.2006	So	09:00	Nussloch	<u>10 km</u>	Wettkampf - Nussloch - 4. Lauf zur BVLMM	
				75 km		

2. Woche

17.07.2006	Mo	19.00	Grillplatz	20 km	regenerativer langer Dauerlauf	
18.07.2006	Di	19.30	Turnhalle	13 km	5 x 1.000m im 1.000m Bahnt. (Trabp. 400m); 3 km Ein- u. Ausl.	
19.07.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf	
20.07.2006	Do	19.00	Grillplatz	14 km	extensiver Dauerlauf	
21.07.2006	Fr	-	-	-	Aufbau Beschriftung TVE - Halle Hardtseelauf	
22.07.2006	Sa	13.00	TVE-Halle	-	Arbeitseinsatz Weiherer Hardtseelauf / 5. Lauf zur BVLMM	
23.07.2006	So	07.30	TVE-Halle	-	Arbeitseinsatz Weiherer Hardtseelauf	
				61 km		

3. Woche

24.07.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen	
25.07.2006	Di	19.30	Turnhalle	16 km	3 x 3 km im 3.000m Bahnt. (Trabp. 400m); 3 km Ein- u. Ausl.	
26.07.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf	
27.07.2006	Do	19.00	Grillplatz	12 km	extensiver Dauerlauf	
28.07.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag	
29.07.2006	Sa	16.00	Grillplatz	30 km	regenerativer langer Dauerlauf Verpflegung Kurt Meister	
30.07.2006	So	09.00	Grillplatz	<u>10 km</u>	langer regenerativer Dauerlauf	
				92 km		

4. Woche

31.07.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen	
01.08.2006	Di	19.30	Turnhalle	15 km	15 x 400 m im 1.000m Bahnt. (Trabp. 400 m); 3 km Ein- u. Ausl.	
02.08.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf	
03.08.2006	Do	19.00	Grillplatz	12 km	extensiver Dauerlauf	
04.08.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag	
05.08.2006	Sa	19.30	Bellheim	25 km	Wettkampf Bellheimer Sommernachtlauf	
06.08.2006	So	10.00	Grillplatz	<u>10 km</u>	regenerativer Dauerlauf (Globusrunde)	
				86 km		

5. Woche

07.08.2006	Mo	19.00	Grillplatz	14 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen
08.08.2006	Di	19.30	Turnhalle	15 km	6 x 1.000m im 1.000m Bahnt. (Trabp. 400m); 3 km Ein- u. Ausl.
09.08.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf
10.08.2006	Do	19.00	Grillplatz	14 km	extensiver Dauerlauf
11.08.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag
12.08.2006	Sa	16.00	Grillplatz	30 km	regenerativer langer Dauerlauf Verpflegung
13.08.2006	So	10.00	Grillplatz	10 km	regenerativer Dauerlauf (Globusrunde)
				97 km	

6. Woche

14.08.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen
15.08.2006	Di	19.30	Turnhalle	15 km	20 Runden m. Zwischensprints über 200 m; 3 km Ein-u.Ausl.
16.08.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf
17.08.2006	Do	19.00	Grillplatz	12 km	extensiver Dauerlauf
18.08.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag
19.08.2006	Sa	16.00	Grillplatz	30 km	regenerativer langer Dauerlauf Verpflegung
20.08.2006	So	10.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf (Globusrunde)
				95 km	

7. Woche

21.08.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen
22.08.2006	Di	19.30	Turnhalle	15 km	1,2,1,2,1 km im 1.000m Bahnt. (Trabp. 400m); 3km Ein-u.Ausl.
23.08.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf
24.08.2006	Do	19.00	Grillplatz	14 km	extensiver Dauerlauf
25.08.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag
26.08.2006	Sa	14.30	Grillplatz	10 km	regenerativer Dauerlauf
27.08.2006	So	09.00	Grillplatz	21 km	Wettkampf Hambrücken Halbmarathon
				84 km	

8. Woche

28.08.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen
29.08.2006	Di	19.30	Turnhalle	16 km	4 x 2.000m im 3.000m Bahnt. (Trabp. 400m); 3 km Ein-u. Ausl.
30.08.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf
31.08.2006	Do	19.00	Grillplatz	14 km	extensiver Dauerlauf
01.09.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag
02.09.2006	Sa	16.00	Grillplatz	20 km	regenerativer langer Dauerlauf
03.09.2006	So	09.00	Karlsdorf	10 km	Wettkampf Karlsdorf-Neuthard
				84 km	

9. Woche

04.09.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen
05.09.2006	Di	19.30	Turnhalle	17 km	1,2,3,2,1 km im 1.000m Bahnt. (Trabp. 400m); 3km Ein- u.Ausl.
06.09.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf
07.09.2006	Do	19.00	Grillplatz	14 km	extensiver Dauerlauf
08.09.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag
09.09.2006	Sa	14.00	Grillplatz	20 km	regenerativer langer Dauerlauf
10.09.2006	So	9.00	Grillplatz	10 km	Wettkampf Golfparklauf TSV Rot
				85 km	

10. Woche

11.09.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen
12.09.2006	Di	19.30	Turnhalle	17 km	2 x 5.000m im 15km Tempol. (Trabp. 800m); 3 km Ein-u.Ausl.
13.09.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf
14.09.2006	Do	19.00	Grillplatz	14 km	extensiver Dauerlauf
15.09.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag
16.09.2006	Sa	16.00	Grillplatz	30 km	regenerativer langer Dauerlauf Verpflegung Ilona Schenk
17.09.2006	So	09.00	Grillplatz	10 km	regenerativer Dauerlauf
				95 km	

11. Woche

18.09.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen
19.09.2006	Di	19.30	Turnhalle	15 km	15 x 400m im 1.000m Bahnt. (Trabp. 200m); 3 km Ein- u. Ausl.
20.09.2006	Mi	19.00	Grillplatz	14 km	regenerativer Dauerlauf
21.09.2006	Do	19.00	Grillplatz	12 km	extensiver Dauerlauf
22.09.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag
23.09.2006	Sa	16.00	Grillplatz	10 km	regenerativer langer Dauerlauf
24.09.2006	So	9.00	Grillplatz	21 km	Wettkampf Baden Marathon / Halbmarathon
				82 km	

12. Woche

25.09.2006	Mo	19.00	Grillplatz	10 km	Ruhetag oder Bonus Punkte sammeln, versäumtes Nachholen
26.09.2006	Di	19.30	Turnhalle	14 km	6 x 1.000m im 1.000m Bahnt. (Trabp. 400m); 3 km Ein-u. Ausl.
27.09.2006	Mi	19.00	Grillplatz	12 km	regenerativer Dauerlauf
28.09.2006	Do	19.00	Grillplatz	12 km	extensiver Dauerlauf
29.09.2006	Fr	-	-	-	Ruhetag
30.09.2006	Sa	14.00	Grillplatz	30 km	regenerativer langer Dauerlauf mit Verpflegung (R. Till)
01.10.2006	So	10.00	Grillplatz	10 km	Wettkampf Neudorf / oder regenerativer Dauerlauf
				88 km	

13. Woche

02.10.2006	Mo	-	-	-	Ruhetag
03.10.2006	Di	19.30	Turnhalle	10 km	8 km im Marathon Renntempo; 1 km Ein- u. Auslaufen
04.10.2006	Mi	19.00	Grillplatz	8 km	6 km regenerativer DL, anschl. 5 Steigerungen über 2 km
05.10.2006	Do	-	-	-	Ruhetag
06.10.2006	Fr	19.00	Grillplatz	6 km	4 km regenerativer DL, anschl. 3 Steigerungen über 2 km
07.10.2006	Sa	18.00	-	-	Ruhetag / Nudelparty ? / Startunterlagenausgabe
08.10.2006	So	12.00	Köln	43 km	Köln Marathon
				67 km	

gesamte Kilometerzahl: 1091 km

Berechnung des Renntempos für den Marathon in Köln

Zielzeit für den Marathon:	Bahn 1000 m	Bahn 3000m	10 km Tempolauf	15 km Marathontempo:	intensiver Dauerlauf:	extensiver Dauerlauf	regenerativer Dauerlauf:
02:45	03:30 - 03:25	03:33 - 03:27	03:45	03:55	04:05 - 04:10	04:40 - 04:55	04:55 - 05:10
02:50	03:32 - 03:37	03:42 - 03:47	03:52	04:02	04:12 - 04:17	04:47 - 05:02	05:02 - 05:17
03:00	03:46 - 03:51	03:56 - 04:01	04:06	04:16	04:26 - 04:31	05:01 - 05:16	05:16 - 05:31
03:10	04:00 - 04:05	04:10 - 04:15	04:20	04:30	04:40 - 04:45	05:15 - 05:30	05:30 - 05:45
03:20	04:14 - 04:19	04:24 - 04:29	04:34	04:44	04:54 - 04:59	05:29 - 05:44	05:44 - 05:59
03:30	04:29 - 04:34	04:39 - 04:44	04:49	04:59	05:09 - 05:14	05:44 - 05:59	05:59 - 06:14
03:40	04:43 - 04:48	04:53 - 04:58	05:03	05:13	05:23 - 05:28	05:58 - 06:13	06:13 - 06:28
03:50	04:57 - 05:02	05:07 - 05:12	05:17	05:27	05:37 - 05:42	06:12 - 06:27	06:27 - 06:42
04:00	05:11 - 05:16	05:21 - 05:26	05:31	05:41	05:51 - 05:56	06:26 - 06:41	06:41 - 06:56
04:10	05:25 - 05:30	05:35 - 05:40	05:45	05:55	06:05 - 06:10	06:40 - 06:55	06:55 - 07:10
04:20	05:40 - 05:45	05:50 - 05:55	06:00	06:10	06:20 - 06:25	06:55 - 07:10	07:10 - 07:25