

Liebe Sportsfreundinnen und -freunde, willkommen zum Bahntraining des TSV Harburg. Es findet dienstags im Stauferparkstadion in DON statt. Wir fangen um 18 Uhr an.

Bestandteil des Trainings ist immer eine Aufwärmphase bestehend aus 2-3km Einlaufen/leichtes Stretching/ Lauf ABC sowie ein Auslaufen 2-3km. Viel Spaß beim Trainieren!

In den ersten 2 Monaten wird besonders viel Wert auf Lauf-ABC und Koordinationsläufe gelegt (d.h. 100-250m, schnell und technisch sauber, kein Sprint!).

Datum	Schnelle Gruppe		Zweitschnellste Gruppe		Triathleten
	Strecke	Tempo pro km	Strecke	Tempo pro km	
01.04.2014	Koordinationsläufe 4x150m		Koordinationsläufe 4x150m		
	800+1000+1200+1000+800	04:00	800+1000+1200+800	04:40	
	Pausen 2:00min. (Trabpause)		Pausen 2:30min. (Trabpause)		
08.04.2014:	Koordinationsläufe 4x150m, 1x200m		Koordinationsläufe 4x150m, 1x200m		
	5x600 Fahrtspiel d.h. 600m aufgeteilt in:		4x600 Fahrtspiel d.h. 600m aufgeteilt in:		
	200	03:50	200	04:40	
	200	03:30	200	04:20	
	200	03:50	200	04:40	
	3x600 Fahrtspiel d.h. 600m aufgeteilt in:		2x600 Fahrtspiel d.h. 600m aufgeteilt in:		
	200	03:30	200	04:30	
	200	03:50	200	04:50	
	200	03:30	200	04:30	

	Pausen 2:00min. (Trabpause)		Pausen 2:30min. (Trabpause)		
22.04.2014:	Koordinationsläufe 6x150m		Koordinationsläufe 6x150m		
	6x1000 mit Endbeschleunigung:		4x1000 mit Endbeschleunigung:		
	900/100	4:00/3:40	900/100	4:40/4:20	
	800/200	4:00/3:40	800/200	4:40/4:20	
	700/300	4:00/3:40	500/500	4:40/4:20	
	600/400	4:00/3:40	400/600	4:40/4:20	
	500/500	4:00/3:40			
	400/600	4:00/3:40			
	Pausen 2:00min. (Trabpause)		Pausen 2:30min. (Trabpause)		
29.04.2014:	Koordinationsläufe 4x150m,2x200m		Koordinationsläufe 4x150m,2x200m		
	10x400	03:30	6x400	04:10	
	Pausen 1:40min. (Trabpause)		Pausen 2:00min. (Trabpause)		
06.05.2014: Wettkampfwoche Bayernliga	1000+1000+1500+2000	04:10	1000+1000+2000	04:50	Koppeltraining, Wechselzone im Stadion
	Pausen 2:00min. (Trabpause)		Pausen 2:30min. (Trabpause)		

13.05.2014: Regeneration	Koordinationsläufe 4x150m		Koordinationsläufe 4x150m		
	2x1000	04:00	2x1000	04:40	
	1x1000	03:40	1x1000	04:20	
	Pausen 2:30min. (Trabpause)		Pausen 2:30min. (Trabpause)		
20.05.2014: Wettkampfwoche Bayernliga	Koordinationsläufe 3x150m,3x200m		Koordinationsläufe 3x150m,3x200m		
	7x800:		5x800:		
	800	04:00	800	04:50	
	800	03:30	800	04:40	
	800	03:55	800	04:30	
	800	03:25	800	04:20	
	800	03:50	800	04:10	
	800	03:20			
	800	03:45			
	Pausen 2:00min. (Trabpause)		Pausen 2:30min. (Trabpause)		
27.05.2014:	Koordinationsläufe 2x150m,4x200m		Koordinationsläufe 2x150m,4x200m		
	300-400-500-600-600- 500-400-300	03:30	300-400-500-500-400- 300	04:10	
	Pausen 1:40min. (Trabpause)		Pausen 2:00min. (Trabpause)		