

Liebe Sportsfreundinnen und -freunde, willkommen zum Bahntraining des TSV Harburg. Es findet dienstags 18:30 Uhr im Stauferparkstadion in DON statt.

August und September sollen eine Übergangsphase mit Stabilisierung der Ausdauerfähigkeit beinhalten.

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

<b>Datum</b>	<b>Gruppe 1 (10km unter 40')</b>			<b>Gruppe 2 (10km um 50')</b>		
	<b>Strecke</b>	<b>Tempo Min. pro km</b>	<b>Pausenlänge</b>	<b>Strecke</b>	<b>Tempo Min. pro km</b>	<b>Pausenlänge</b>
<b>06.08.2013: 1000er Intervalle</b>						
	6x1000m	03:45	3 Min. Gehen/Traben	4x1000m	04:40	3 Min. Gehen/Traben
	Belastungs-km: 6.0			Belastungs-km: 4.0		
<b>13.08.2013: Tempowechsel</b>						
	1000m	03:50		1000m	04:50	
	1000m	04:10		1000m	05:10	
	1000m	03:50		1000m	04:50	
	1000m	04:10		1000m	05:10	
	1000m	03:50				
	1000m	04:10				
	am Stück laufen ohne Pause			am Stück laufen ohne Pause		
	Belastungs-km: 6.0			Belastungs-km: 4.0		
<b>20.08.2013: Technikläufe mit 1000ern</b>						
	3x200m	03:20, saubere Technik!	2 Min.	2x200m	saubere Technik!, Tempo unwichtig	2 Min.

	1000m	03:45		1000m	04:40	
	3x200m	03:20		2x200m		
	1000m	03:45		1000m	04:40	
	3x200m	03:20		2x200m		
	1000m	03:45		1000m	04:40	
	3x200m	03:20				
	1000m	03:45				
	Belastungs-km: 6.4			Belastungs-km: 4.2		
<b>27.08.2013: ext.+int. Intervall</b>						
	1200+400	3:35/3:25	20 Sek. Gehpause!	1000+400	4:50/4:20	20 Sek. Gehpause!
	Serienpause 800m locker			Serienpause 800m locker		
	1200+400	3:40/3:25	20 Sek. Gehpause!	1000+400	4:50/4:20	20 Sek. Gehpause!
	Serienpause 800m locker			Serienpause 800m locker		
	1200+400	3:45/3:15	20 Sek. Gehpause!	1000+400	4:50/4:20	20 Sek. Gehpause!
	Serienpause 800m locker			Serienpause 800m locker		
	1200+400	3:50/3:15	20 Sek. Gehpause			
	Belastung gesamt: 6,4km			Belastungs-km: 4.2		
<b>03.09.2013: 1000er Intervalle</b>						
	7x1000m	03:45	3 Min. Gehen/Traben	4x1000m	04:40	3 Min. Gehen/Traben
	Belastungs-km: 7.0			Belastungs-km: 4.0		
<b>10.09.2013: Tempowechsel</b>						
	1000m	03:45		1000m	04:45	

	1000m	04:05		1000m	05:05	
	1000m	03:45		1000m	04:45	
	1000m	04:05		1000m	05:05	
	1000m	03:45				
	1000m	04:05				
	am Stück laufen ohne Pause			am Stück laufen ohne Pause		
	Belastungs-km: 6.0			Belastungs-km: 4.0		
<b>17.09.2013:</b>						
<b>Technikläufe mit 1000ern</b>						
	3x200m	03:20, saubere Technik!	2 Min.	2x200m	saubere Technik!, Tempo unwichtig	2 Min.
	1000m	03:45		1000m	04:40	
	3x200m	03:20		2x200m		
	1000m	03:45		1000m	04:40	
	3x200m	03:20		2x200m		
	1000m	03:45		1000m	04:40	
	3x200m	03:20				
	1000m	03:45				
	Belastungs-km: 6.4			Belastungs-km: 4.2		
<b>24.09.2013: ext.+int. Intervall</b>						
	1200+400	3:30/3:25	20 Sek. Gehpause	1000+400	4:50/4:20	20 Sek. Gehpause!
	Serienpause 800m locker			Serienpause 800m locker		
	1200+400	3:40/3:20	20 Sek. Gehpause	1000+400	4:50/4:20	20 Sek. Gehpause!
	Serienpause 800m locker			Serienpause 800m locker		



