

30.04.2007

TSV Heiligenrode - Skiabteilung

Mit der Skiabteilung zum Kassel Marathon: die 28. Woche

Am 10. Juni 2007 ist es soweit: in Kassel wird ein Stadtmarathon ausgerichtet. Nach dem Vorbild der großen Läufe in Berlin, London und New York soll es nun auch einen Stadtmarathon in Kassel geben. Doch wie bereitet man sich auf den 42,195 Km langen Lauf vor, wenn man „nur“ ein Hobbyläufer ist? Da möchte die Skiabteilung helfen. Wir werden hier bis zum Starttag ein 32 Wochen langes Programm veröffentlichen mit dem man das Ziel, einen Marathonlauf, erreichen kann.

Entweder man versucht es allein oder kommt zu den Trainingszeiten der Skiabteilung ins Stadion, um gemeinsam mit gleichgesinnten das Programm zu absolvieren.

Der Trainingsplan für eine Zeit von 4:30 Stunden:

Dieser Trainingsplan ist für Laufanfänger gedacht, die bisher unregelmäßigen Sport getrieben haben.

Hinweis: Wenn Sie längere Zeit kein Sport betrieben haben, dann sollten Sie sich vorher bei Ihrem Hausarzt auf Ihre Fitness untersuchen lassen.

Legende:

F	Fahrrad fahren	sL	schneller Lauf
S	Schwimmen	FL	Fahrtenspiel-Lauf
Reg	Regenerationslauf	BL	Berglauf
IDL	langer Dauerlauf	TL	Testlauf
DL	Dauerlauf	WK	Wettkampf
IgDL	langsamer Dauerlauf	MA	Marathon
f	freier Lauf		

Der Wochenplan:

28. Woche (44km) 07.05.2007 13.05.2007

Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	8	lgDL	55min
Di	-	-	-
Mi	10	DL	60min
Do	-	-	-
Fr	-	-	-
Sa	-	-	-
So	26	IDL	170min

Bemerkungen:

Montag und Mittwoch langsamer laufen als gewohnt, da am Sonntag 26 Kilometer überwunden werden müssen!

Der Trainingsplan für eine Zeit von 4 Stunden:

Dies ist der Trainingsplan für die erfahrenen Läufer. Wer den Marathonlauf in einer Zeit von 4 Stunden laufen will, der sollte mit diesem Plan zurecht kommen.

20. Woche (40 + 25km)				07.05.2007	13.05.2007
Wochentag	km	Art	Dauer		
Mo	-	-	-		
Di	-	-	-		
Mi	10	DL	55min		
Do	-	-	-		
Fr	25	F	60min		
Sa	-	-	-		
So	30	IDL	180min		

Bemerkungen:

Am Freitag mit dem Fahrrad raus und entspannen Sie sich eine Stunde lang. Am

Sonntag erwartet Sie eines der härtesten
Trainingstage! Viel trinken - auch am Tag
davor!