

08.05.2007

TSV Heiligenrode - Skiabteilung

Mit der Skiabteilung zum Kassel Marathon: die 29. 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:

29. Woche (51km) 14.05.2007 20.05.2007

Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	10	lgDL	60min
Di	-	-	-
Mi	10	DL	55min
Do	-	-	-
Fr	10	DL	55min
Sa	-	-	-
So	21	TL	120min

Bemerkungen:

Suchen Sie sich für Sonntag einen
21km-Testwettkampf!

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 diesen Plan zurecht kommen.

21. Woche (46km)				14.05.2007	20.05.2007
Wochentag	km	Art	Dauer		
Mo	15	DL	75min		
Di	-	-	-		
Mi	10	DL	55min		
Do	-	-	-		
Fr	-	-	-		
Sa	-	-	-		
So	21	HM	112min		

Bemerkungen:

Am Sonntag ist ein Halbmarathontest geplant.
Zielzeit ist 1:52 Stunden.