

Trainingsbeginn 18:30 Uhr

Ablauf: 15 Minuten einlaufen inkl. Lauf-ABC – 40 Minuten Hauptteil – 5 Minuten auslaufen

Trainingsende 19.30 Uhr

### **5. Juni 2018**

Gruppe A: 500 – 1.000 – 1.500 Meter (2x)

Gruppe B: 400 – 800 – 1.200 Meter (2x)

### **12. Juni 2018**

Zeitintervalle laufen, Gruppe A + B:

1 – 2 – 3 – 4 Minuten // 4 Minuten Pause // 2 – 3 – 4 – 5 Minuten

(Trabpause: 2,0 Minuten Durchgang 1 // 1,5 Minuten Durchgang 2)

### **19. Juni 2018**

Gruppe A: 500 – 1.000 – 500 – 1.000 – 500 – 1.000 – 500 – 1.000 Meter

Gruppe B: 400 – 800 – 400 – 800 – 400 – 800 – 400 – 800 Meter

### **26. Juni 2018**

Gruppe A: 5 x 500 // 1 x 3.000 Meter // Auslaufen

Gruppe B: 5 x 400 // 1 x 2.400 Meter // Auslaufen

### **3. Juli 2018**

Gruppe A: 3 x 250 // 2 x 500 // 1 x 1.000 Meter (2 Durchgänge)

Gruppe B: 3 x 200 // 2 x 400 // 1 x 800 Meter (2 Durchgänge)

### **10. Juli 2018**

Gruppe A: 2 x 300 // 2 x 1.000 // 2 x 300 // 2 x 1.000 // 400 Meter (A+B)

Gruppe B: 2 x 200 // 2 x 800 // 2 x 200 // 2 x 800 // 400 Meter (A+B)

### **17. Juli 2018**

Gruppe A: 250 – 500 – 750 – 1.000 – 1.500 – 2.000 Meter

Gruppe B: 200 – 400 – 600 – 800 – 1.200 – 1.500 Meter

### **24. Juli 2018**

Gruppe A: 4 x 400 (Paarkreisel) – 1.000 – 4 x 400 Meter (Paarkreisel) – 1.000 Meter

Gruppe B: 3 x 400 (Paarkreisel) – 800 – 4 x 400 Meter (Paarkreisel) – 800 Meter

### **31. Juli 2018**

Gruppe A: 2 x 200 // 1.000 – 1.500 – 1.000 – 2.000 Meter

Gruppe B: 2 x 200 // 800 – 1.200 – 800 – 1.500 Meter