

Trainingsvorschlag 3000m Lauf

erstellt durch einen Sportlehrer

RAHMENBEDINGUNGEN:

Trainingsbeginn: Di 01.04.2025

Wettkampf: Di 27.05.2025

Trainingsdauer: 7 Wochen

TRAININGSVORSCHLAG:

1. Woche 2 TE – jeweils 30 bis 45 min langsamer Dauerlauf

2. Woche 2 TE – jeweils 30 bis 45 min langsamer Dauerlauf

3. Woche 2 TE – jeweils 15min langsamer Dauerlauf
anschließend Bahntraining 3x [5x200m Intervalle] mit gleichmäßigem Tempo laufen. Pro 100m sollte (ziemlich genau) ein Schnitt von ca. 27 sec gelaufen werden. Nach den 200m wird jeweils 100m bis zur nächsten Markierung langsam weitergegangen. Serienpause 5-8 min.

4. Woche 2 TE – jeweils 15min langsamer Dauerlauf
anschließend Bahntraining 3x [4x400m Intervalle] mit gleichmäßigem Tempo laufen. Pro 100m sollte (ziemlich genau) ein Schnitt von ca. 27 sec gelaufen werden. Nach den 200m wird jeweils 100m bis zur nächsten Markierung langsam weitergegangen. Serienpause 5-8 min.

5. Woche 2 TE – einmal 15min Dauerlauf anschließend 15min Fahrtspiel
einmal Bahntraining 4x 800m mit gleichmäßigem Tempo laufen. Pro 100m sollte (ziemlich genau) ein Schnitt von 26 sec gelaufen werden. Serienpause 5-8 min.

6. Woche 2 TE – zweimal Bahntraining: jeweils 5 Runden langsamer Dauerlauf zum Einlaufen; dann 3x6min Dauerlauf im angestrebten Lauftempo. (Vorschlag: 100m – Schnitt bei 25 bis 26 sec.) Serienpause ca. 10 min.

7. Woche 2 TE – zweimal Bahntraining; jeweils 5 Runden langsames Einlaufen; dann einmal 3000m komplett durchlaufen.