

Trainingsvorschlag 3000m Lauf

erstellt durch KI

Woche	Tag	Einheit	Umfang	Intensität	Pause	Ziel
1	Di	GA1-Dauerlauf ¹	30–35 Min	70–75% / BORG 12–13	-	Grundlagenausdauer
1	Fr	GA1-Dauerlauf	35 Min	70–75% / BORG 12–13	-	Grundlagenausdauer
2	Di	GA1-Dauerlauf	40 Min	70–75% / BORG 12–13	-	Grundlagenausdauer
2	Fr	Fahrtspiel 4 × (3 Min zügig / 2 Min locker)	30 Min	80–85% / BORG 14–15	2 Min locker	Tempowechsel
3	Di	6 × 400 m	6 × 400 m	90–95% / BORG 16–17	2 Min Gehpause	Tempohärte
3	Fr	GA1-Dauerlauf	45 Min	70–75% / BORG 12–13	-	Grundlagenausdauer
4	Di	3 × 6 Min @ 85–88%	ca. 35 Min	85–88% / BORG 15–16	2 Min	Schwellentraining
4	Fr	GA1-Dauerlauf	45 Min	70–75% / BORG 12–13	-	Grundlagenausdauer
5	Di	5 × 500 m @ 3000 m-Tempo	5 × 500 m	90–95% / BORG 16–17	3 Min locker	Wettkampfspezifik
5	Fr	GA1-Dauerlauf	50 Min	70–75% / BORG 12–13	-	Regeneration
6	Di	5 × 600 m @ WK-Tempo ²	5 × 600 m	90–95% / BORG 16–17	3 Min locker	Wettkampfspezifik
6	Fr	GA1-Dauerlauf	45 Min	70–75% / BORG 12–13	-	Regeneration
7	Di	3 × 1000 m @ 95%	3 × 1000 m	95% / BORG 17	3 Min locker	Testläufe
7	Fr	GA1-Dauerlauf	35 Min	70–75% / BORG 12	-	Regeneration
8	Di	GA1-Dauerlauf	25–30 Min	70–75% / BORG 12	-	Lockerung
8	Fr	2 × 800 m @ Zieltempo	2 × 800 m	95% / BORG 17	4 Min locker	Tempowiederholung

¹ Grundlagenausdauer 1-Dauerlauf

² Wettkampf-Tempo