

3. Stahl Sport Shop Bahntraining vom 12.01.2010 – 23.03.2010:

Einheit	Datum	Uhrzeit	Inhalt	Gesamtdistanz	Ziel
	06.01.2010	11:00	Grafenau Wettkampf	10130 m	Ausgangsniveau / Ist-Zustand unter Wettkampfbedingungen
1	12.01.2010	19:30	5 x 400 m Videoaufnahme	2000 m	Feststellen der Ausgangsleistungsfähigkeit Sensibilisieren für Technikverbesserung
2	19.01.2010	19:30	Technik / Lauf-ABC / Cross Videoaufnahme	Ohne Vorgabe	Verbessern der Technik / Kraft Sensibilisieren für Technikverbesserung
3	26.01.2010	19:30	Technik / Lauf-ABC / Cross Videoaufnahme	Ohne Vorgabe	Verbessern der Technik / Kraft Sensibilisieren für Technikverbesserung
4	02.02.2010	19:30	5 x 400 m + 5 x 400 m	4000 m	Anwenden der erlernten Technik unter Belastung und Entwickeln des Herz-Kreislauf-Systems (HKS)
5	09.02.2010	19:30	5 x 800 m	4000 m	Entwickeln des HKS
6	16.02.2010	19:30	400/800/1200/1600/1200/800/400 m	6400 m	Entwickeln des HKS und der Tempohärte
	21.02.2010	11:00	Glaspalast Wettkampf	9800 m	Umsetzen des Erlernten / Erarbeiteten im Wettkampf
	23.02.2010		Kein Training		
7	02.03.2010	19:30	7 x 800 m	5600 m	Entwickeln des HKS
8	09.03.2010	19:30	5 x 1200 m	6000 m	Entwickeln der Tempohärte
9	16.03.2010	19:30	5 x 1600 m	8000 m	Entwickeln der Tempohärte
	21.03.2010	11:15	Magstadt Wettkampf	10055 m	Umsetzen des Erlernten / Erarbeiteten im Wettkampf
10	23.03.2010	19:30	5 x 2000 m	10000 m	Entwickeln der Tempohärte

