

<b>Trainingswoche 01: 02.01.16 bis 08.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	4km GA1↓ (68-70% max. HF) + 5-6km GA1→ (72-75% max. HF)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	10-12km GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	5km GA1↓ (68-70% max. HF) + 7-8km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>42-48km + 40min Nachbereitung (NB)</b>
<b>Trainingswoche 02: 09.01. bis 15.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 6-7km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x80m STL / je 80m Trabpause
<b>EINHEIT 2</b>	8-9km GA1↓ (68-70% max. HF) + 4-5km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	4km einlaufen, <b>Fahrtspiel: 4-5x</b> (1min GA2DL (85-88% max.HF) / 1min GA1↓ (68-70% max.HF)) + <b>2-3x</b> (2min GA2DL (82-85% max.HF) / 2min GA1↓), 2km auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	5km GA1↓ (70-72% max. HF) + 8-9km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>46-53km + 40min NB</b>
<b>Trainingswoche 03: 16.01. bis 22.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 7km GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC + 5x80m STL/ je 80m Trabpause
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1↓ (68-70% max. HF) + 8-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>Fahrtspiel: 3-4x</b> (1min GA2DL (88-90% max. HF / 1min GA1↓ (68-70% max. HF)) + <b>2-3x</b> (2min GA2DL (85-88% max.HF) / 1:30min GA1↓) + 1-2x (3min GA2DL(82-85% max.HF) / 2min GA1↓), 2km auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 10-12km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>49-56km + 40min NB</b>

<b>Trainingswoche 04: 23.01. bis 29.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	6-7km GA1 (72-75% max. HF) + 5x 100m Techniklauf (submax. ) / 1:30min Start, 1-2km auslaufen
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1→ (70-72% max. HF), 3x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>2x 2-2,5km GA2DL (85-88% max. HF) / Pause: 4min traben + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)</b>
<b>EINHEIT 3</b>	4km GA1↓ (68-70% max. HF) + 8-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5-6x 80m STL/ je 80m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 4</b>	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>Fahrtspiel: 2-3x (1min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓ (68-70% max. HF) + 2min GA2DL (84-87% max. HF) / 1:30min GA1↓ + 3min GA2DL / 2min GA1↓),</b> 2km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 11-12km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>53-64km + 55min NB</b>
<b>Trainingswoche 05: 30.01. bis 05.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	6-7km GA1 (72-75% max. HF) + 6x 100m Techniklauf (submax. ) / 1:30min Start, 1-2km auslaufen
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1→ (70-72% max. HF), 3x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>2x 3km GA2DL (85-88% max. HF) / Pause 4min traben + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)</b>
<b>EINHEIT 3</b>	3km GA1↓ (68-72% max. HF) + 9km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 6-7x80m STL/ je 80m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 4</b>	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>Fahrtspiel: 3-4x (1min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓ (68-72% max. HF) + 2min GA2DL (85-88% max. HF) / 2min GA1↓ + 3min GA2DL / 3min GA1↓),</b> 2km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 12-14km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>59-72km + 35min NB</b>
<b>Trainingswoche 06: 06.02. bis 12.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	6-7km GA1 (72-75% max. HF) + 5x 150m Techniklauf (submax. ) / 2min Start, 1-2km auslaufen
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1→ (70-72% max. HF), 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>6-7km GA2DL (85-88% max. HF) + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)</b>
<b>EINHEIT 3</b>	3km GA1↓ (68-70% max. HF) + 10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 7-8x80m STL/ je 80m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 4</b>	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>Fahrtspiel: 4-5x (1min GA2DL (90-92%) / 1min GA1↓ (68-72%) + 2min GA2DL (88-90%) / 1:30min GA1↓ + 3min GA2DL (85-88%) / 2min GA1↓),</b> 2km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 13-15km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>68-78km + 45min NB</b>

<b>Trainingswoche 07: 13.02. bis 19.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	5km GA1↓ (68-70%) + 9km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 6-8x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	4km einlaufen, 4x100m STL/je 100m Trabpause, <b>Fahrtspiel: 4x (2min GA2DL(88-90%)/ 1min GA1↓(68-70%) + 4min GA2DL(85-88%)/ 2min GA1↓(&lt;68%))</b> , 2km aus
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	5km GA1↓ (70-72% max. HF) + 14-16km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x 100m STL / je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>46-50km + 35min NB</b>
<b>Trainingswoche 08: 20.02. bis 26.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	6-8km GA1 (72-76% max. HF) + Lauf ABC + 8x 100m Techniklauf (submax. ) / 1:30min Start, 1-2km auslaufen
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1↓ (70-72%), 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>2x 4km GA2DL (85-88%) / Pause 3-4min traben + 2km GA1↓ (68-70%)</b>
<b>EINHEIT 3</b>	4km GA1↓ (68-70%) + 10km GA1→ (72-75%) + Lauf AB + 6-8x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 4</b>	4km einlaufen, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>Tempowechsel: 4-5x (2min GA2TL (90-92%) / 1min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (&lt;68%))</b> , 2km auslaufen
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 16-18km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>74-83km + 25min NB</b>
<b>Trainingswoche 09: 27.02. bis 05.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	6-8km GA1 (72-76% max. HF) + Lauf ABC + + 5x150m Techniklauf (submax./ HM-Wk-T) / 2min Start, 1-2km aus
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1→ (70-72%), 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>8km GA2DL (85-88%)</b> , 2km GA1↓ (68-70%)
<b>EINHEIT 3</b>	3-4km GA1↓ (68-70%), 12-14km GA1→ (72-75%) Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 4</b>	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>Tempowechsel: 4x (3min GA2TL (90-92%) / 1:30min GA1↓ (68-70%) + 5min GA2TL (90-92%) / 2:30min GA1↓ (&lt;68%))</b> , 2km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 18-20km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m TP
<b>Σ</b>	<b>78-87km + 25min NB</b>

## Trainingsplan Leistung - Halbmarathon Ingolstadt 2017

<b>Trainingswoche 10: 06.03. bis 12.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	6-8km GA1 (72-76% max. HF) + Lauf ABC + + 6x150m Techniklauf (submax./ HM-Wk-T) / 2min Start, 1-2km aus
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1→ (70-72%), 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>2x 5km GA2DL (85-88%) / Pause 4min traben</b> + 2km GA1↓ (68-70%)
<b>EINHEIT 3</b>	3km GA1↓ (68-70%) + 13km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 4</b>	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>Tempowechsel: 8-10x (4min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (&lt;68%))</b> , 2km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 18-20km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m TP
<b>Σ</b>	<b>82-90km + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 11: 13.03. bis 19.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	2-3km GA1↓ (68-70%) + 8-10km GA1→ (72-75%) + 2-3km GA1↓ (70-72%) + Lauf ABC + 5x100m STL/ je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	3-4km GA1→ (72-75%) + 3-5km GA1↑ (78-82%) + <b>3-6km GA2DL (87-90%)</b> + 2km GA1↓ (68-72%)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	4km GA1→ (70-74%), Lauf ABC + 5x 100m STL/ je 100m Trabpause, <b>6-8x 1km HM-Wk-T bis GA2TL (92-95%)</b> / Pause: 1:30min, 2km auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	4km GA1↓ (68-70%), 16-20km GA1→ (72-75%) oder 120-150min Rad locker
<b>Σ</b>	<b>58-72km + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 12: 20.03. bis 26.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	6-8km GA1 (72-76% max. HF) + Lauf ABC + + 8x150m Techniklauf (submax./ HM-Wk-T) / 2min Start, 1-2km aus
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1→ (70-72%), 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>3x 3km GA2DL gesteigert 1-3 (85-90%)</b> / Pause: 3min, 2km KOM (65-68%)
<b>EINHEIT 3</b>	3-4km GA1↓ (68-70%) + 12-14km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 4</b>	4km GA1→ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause + <b>3-4x 2km HM-Wk-T bis GA2TL (92-95%)</b> / Pause: 2min, 2-3km auslaufen <b>Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Zuchering*)</b> vor Wk: 3-4km einlaufen, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	4-6km GA1↓ (<68%), 12-14km GA1→ (68-70%) oder 120min Rad locker
<b>Σ</b>	<b>70-81km + 20min NB</b> <span style="float: right;"><i>*SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a></i></span>

<b>Trainingswoche 13: 27.03. bis 02.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	6-8km GA1 (72-78% max. HF) + Lauf ABC + 8x200m Techniklauf (submax./ 10km-Wk-T) / 2min Start, 1-2km aus
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>8-10x 1km 10km-Wk-T bis GA2TL (92-95%)</b> / Pause: 2min, 2km auslaufen
<b>EINHEIT 3</b>	4km GA1↓ (68-70%) + 6km GA1→ (72-74%) + 8km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>EINHEIT 4</b>	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>4-5x 2km HM-Wk-T bis GA2TL (90-92%)</b> / Pause: 2-3min, 2km auslaufen <b>oder Option: Laufwettkampf (z.B. Schanzer Seelauf Ingolstadt*)</b> vor Wk: 3-4km einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	18-25km GA1↓ (70-75%) oder 150-180min Rad locker
	<b>78-90km + 40min NB</b> <span style="float: right;"><i>*SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a></i></span>
<b>Trainingswoche 14: 03.04. bis 09.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3-4km GA1↓ (68-70%) 5-6km GA1→ (72-74%) + 7-8km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
<b>EINHEIT 2</b>	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>4-5x 2km 10km-Wk-T bis GA2TL (92-95%)</b> / Tempo gesteigert 1-4(5), Pause 2-3min, 2km auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	6-8km GA1 (72-78% max. HF) + Lauf ABC + 10x200m Techniklauf (submax./ 10km-Wk-T) / 2min Start, 1-2km aus
<b>EINHEIT 4</b>	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>3x 3km 10km-HM-T bis GA2TL (90-92%)</b> / Pause: 3min, 2km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	6-8km GA1↓ (<72%), 14-16km GA1→ (75-78%) oder 150-180min Rad locker
<b>Σ</b>	<b>78-90km + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 15: 10.04. bis 16.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	2-3km GA1↓ (68-70%) 4-5km GA1→ (72-74%) + 6-7km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
<b>EINHEIT 2</b>	3-4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>7-9x 1km 10km-Wk-T / GA2TL (94-98%)</b> / Pause: 1:30.2min, 2km auslaufen
<b>EINHEIT 3</b>	15-20km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 4 Tag vor Wk</b>	5-6km GA1 (72-78% max. HF) + Lauf ABC + 6x200m Techniklauf (submax./ 10km-Wk-T)/ 2min Start, 1km locker aus + Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>EINHEIT 5</b>	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>2x 5km 10km-Wk-T bis HM Wk T (90-92%)</b> / Pause: 4min, 2km auslaufen <b>Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Neuburg*)</b> vor Wk: 3-4km einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen
<b>EINHEIT 6</b>	4-6km GA1↓ (<68%), 12-14km GA1→ (68-70%) oder 120min Rad locker
<b>Σ</b>	<b>73-85km + 20min NB</b> <span style="float: right;"><i>*SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a></i></span>

<b>Trainingswoche 16: 17.04. bis 23.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	5-6km GA1↓ (68-70%), 8-10km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8x 100m STL / je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	4km einlaufen, Lauf ABC, + 4x 100m STL/ je 100m Trabpause, <b>GA2DL - TL: 3-4km (90-92%), TP: 3min KOM (65-68%), 2km (92-95%), TP: 3min KOM (65-68%), 1km (95-98%),</b> 2km auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	6-8km GA1 (72-78% max. HF) + Lauf ABC + 5-6x200m Techniklauf (submax./ 10km-Wk-T) / 2:30min Start, 1km aus
<b>EINHEIT 4</b>	3km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>6-7x 1km 10km-Wk-T / GA2TL (92-95%)</b> / Pause: 1:30min, 2km auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	14-16km GA1↓ (68- 72%) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>61-70km +30min NB</b>
<b>Trainingswoche 17: 24.04. bis 30.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	9-12km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC + 6-8x 100m STL / je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	3-4km GA1↓ (68-72%) ein, <b>GA2 im HM-Wk Tempo: 200m / 400m / 800m / (1200m) / 800m / 400m / 200m – Trabpause = Belastungslänge,</b> 2km KOM (65-68%) aus
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3-4km GA1↓ (68-72%) ein, <b>GA2 im HM-Wk Tempo: 200m / 400m / 800m / (1200m) / 800m / 400m / 200m – Trabpause = Belastungslänge,</b> 2km KOM (65-68%) aus
<b>Ziel Wk</b>	<b>Halbmarathon Ingolstadt</b> vor Wk: 3-4km einlaufen + 2x 80-100m STL / je 80-100m Trabpause + 2x 15sec Wk Tempo
<b>Σ</b>	<b>35-42km + 30min NB + 21,1km</b>

## Legende:

**min** = Minuten    **km** = Kilometer    **STL** = Steigerungslauf    **TP** = Trabpause    **HM** = Halbmarathon    **Wk** = Wettkampf  
**sec** = Sekunden    **HF** = Herzfrequenz

**KOM** = Kompensation = regeneratives Training

**GA1** = Grundlagenausdauer 1, Basistraining

**GA2** = Grundlagenausdauer 2 / anaerobe Trainingsform = Entwicklungstraining

**GA2 DL** = GA2 Dauerlauf, aerobes- anaerobes Übergangstraining

**GA2 TL** = GA2 Tempolauf, aerobes- anaerobes Wiederholungstraining

**Wk-T** = Wettkampftempo (*siehe Tabelle 2*)

## Intensitätstabelle Lauf

<b>Tabelle 1</b>	<b>Herzfrequenz (zirka) von HF max</b>	<b>Dauer</b>	<b>Streckenlänge</b>
KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
GA1 ruhig / GA1↓	68-72 %	70 - 120 min	14 – 25 km
GA1 mittel / GA1→	72-75 %	50 - 70 min	10 – 14 km
GA1 hoch / GA1↑	75-78 %	20 - 50 min	5 – 10 km
GA2 DL (GA1/2)	82-88 %	4 - 60 min	1 – 16 km
GA2 TL	88-92 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
WSA	>90 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

**z.B. HF 68-72 %** = Sie laufen in diesem Fall im GA1mittel Tempo (GA1→) mit 68-72% ihrer maximalen Herzfrequenz (siehe Hinweise zu den Trainingsplänen)

**Trainingsplan Leistung - Halbmarathon Ingolstadt 2017**

Tabelle 2 gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo																	
			umgerechnet auf																	
			100		200		300		400		800		1000		1500		2000		3000	
HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	
02:30:00	01:08:58		00:42,7	00:41,4	01:25,3	01:22,8	02:08,0	02:04,1	02:50,6	02:45,5	05:41,2	05:31,0	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7	14:13,1	13:47,6	21:19,6	20:41,4
02:25:00	01:06:40		00:41,2	00:40,0	01:22,5	01:20,0	02:03,7	02:00,0	02:44,9	02:40,0	05:29,9	05:20,0	06:52,3	06:40,0	10:18,5	10:00,0	13:44,6	13:20,0	20:37,0	20:00,0
02:20:00	01:04:22		00:39,8	00:38,6	01:19,6	01:17,2	01:59,4	01:55,9	02:39,2	02:34,5	05:18,5	05:09,0	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	13:16,2	12:52,4	19:54,3	19:18,6
02:15:00	01:02:04		00:38,4	00:37,2	01:16,8	01:14,5	01:55,2	01:51,7	02:33,6	02:29,0	05:07,1	04:57,9	06:23,9	06:12,4	09:35,8	09:18,6	12:47,8	12:24,8	19:11,7	18:37,2
02:10:00	00:59:46		00:37,0	00:35,9	01:13,9	01:11,7	01:50,9	01:47,6	02:27,9	02:23,4	04:55,7	04:46,9	06:09,7	05:58,6	09:14,5	08:57,9	12:19,3	11:57,2	18:29,0	17:55,9
02:05:00	00:57:28		00:35,5	00:34,5	01:11,1	01:09,0	01:46,6	01:43,4	02:22,2	02:17,9	04:44,4	04:35,9	05:55,5	05:44,8	08:53,2	08:37,2	11:50,9	11:29,7	17:46,4	17:14,5
02:00:00	00:55:10		00:34,1	00:33,1	01:08,2	01:06,2	01:42,4	01:39,3	02:16,5	02:12,4	04:33,0	04:24,8	05:41,2	05:31,0	08:31,8	08:16,6	11:22,5	11:02,1	17:03,7	16:33,1
01:55:00	00:52:52		00:32,7	00:31,7	01:05,4	01:03,4	01:38,1	01:35,2	02:10,8	02:06,9	04:21,6	04:13,8	05:27,0	05:17,2	08:10,5	07:55,9	10:54,0	10:34,5	16:21,0	15:51,7
01:50:00	00:50:34		00:31,3	00:30,3	01:02,6	01:00,7	01:33,8	01:31,0	02:05,1	02:01,4	04:10,2	04:02,8	05:12,8	05:03,4	07:49,2	07:35,2	10:25,6	10:06,9	15:38,4	15:10,3
01:45:00	00:48:17		00:29,9	00:29,0	00:59,7	00:57,9	01:29,6	01:26,9	01:59,4	01:55,9	03:58,9	03:51,7	04:58,6	04:49,7	07:27,9	07:14,5	09:57,2	09:39,3	14:55,7	14:29,0
01:42:30	00:47:08		00:29,1	00:28,3	00:58,3	00:56,6	01:27,4	01:24,8	01:56,6	01:53,1	03:53,2	03:46,2	04:51,5	04:42,8	07:17,2	07:04,1	09:42,9	09:25,5	14:34,4	14:08,3
01:40:00	00:45:59		00:28,4	00:27,6	00:56,9	00:55,2	01:25,3	01:22,8	01:53,7	01:50,3	03:47,5	03:40,7	04:44,4	04:35,9	07:06,5	06:53,8	09:28,7	09:11,7	14:13,1	13:47,6
01:37:30	00:44:50		00:27,7	00:26,9	00:55,5	00:53,8	01:23,2	01:20,7	01:50,9	01:47,6	03:41,8	03:35,2	04:37,3	04:29,0	06:55,9	06:43,4	09:14,5	08:57,9	13:51,8	13:26,9
01:35:00	00:43:41		00:27,0	00:26,2	00:54,0	00:52,4	01:21,0	01:18,6	01:48,1	01:44,8	03:36,1	03:29,7	04:30,1	04:22,1	06:45,2	06:33,1	09:00,3	08:44,1	13:30,4	13:06,2
01:32:30	00:42:32		00:26,3	00:25,5	00:52,6	00:51,0	01:18,9	01:16,6	01:45,2	01:42,1	03:30,4	03:24,1	04:23,0	04:15,2	06:34,5	06:22,8	08:46,1	08:30,3	13:09,1	12:45,5
01:30:00	00:41:23		00:25,6	00:24,8	00:51,2	00:49,7	01:16,8	01:14,5	01:42,4	01:39,3	03:24,7	03:18,6	04:15,9	04:08,3	06:23,9	06:12,4	08:31,8	08:16,6	12:47,8	12:24,8
01:27:30	00:40:14		00:24,9	00:24,1	00:49,8	00:48,3	01:14,6	01:12,4	01:39,5	01:36,6	03:19,1	03:13,1	04:08,8	04:01,4	06:13,2	06:02,1	08:17,6	08:02,8	12:26,4	12:04,1
01:25:00	00:39:05		00:24,2	00:23,4	00:48,3	00:46,9	01:12,5	01:10,3	01:36,7	01:33,8	03:13,4	03:07,6	04:01,7	03:54,5	06:02,6	05:51,7	08:03,4	07:49,0	12:05,1	11:43,4
01:24:00	00:38:37		00:23,9	00:23,2	00:47,8	00:46,3	01:11,7	01:09,5	01:35,5	01:32,7	03:11,1	03:05,4	03:58,9	03:51,7	05:58,3	05:47,6	07:57,7	07:43,4	11:56,6	11:35,2
01:23:00	00:38:10		00:23,6	00:22,9	00:47,2	00:45,8	01:10,8	01:08,7	01:34,4	01:31,6	03:08,8	03:03,2	03:56,0	03:49,0	05:54,0	05:43,4	07:52,0	07:37,9	11:48,1	11:26,9
01:22:00	00:37:42		00:23,3	00:22,6	00:46,6	00:45,2	01:10,0	01:07,9	01:33,3	01:30,5	03:06,5	03:01,0	03:53,2	03:46,2	05:49,8	05:39,3	07:46,4	07:32,4	11:39,5	11:18,6
01:21:00	00:37:14		00:23,0	00:22,3	00:46,1	00:44,7	01:09,1	01:07,0	01:32,1	01:29,4	03:04,3	02:58,8	03:50,3	03:43,4	05:45,5	05:35,2	07:40,7	07:26,9	11:31,0	11:10,3
01:20:00	00:36:47		00:22,7	00:22,1	00:45,5	00:44,1	01:08,2	01:06,2	01:31,0	01:28,3	03:02,0	02:56,6	03:47,5	03:40,7	05:41,2	05:31,0	07:35,0	07:21,4	11:22,5	11:02,1
01:19:00	00:36:19		00:22,5	00:21,8	00:44,9	00:43,6	01:07,4	01:05,4	01:29,9	01:27,2	02:59,7	02:54,3	03:44,6	03:37,9	05:37,0	05:26,9	07:29,3	07:15,9	11:13,9	10:53,8
01:18:00	00:35:52		00:22,2	00:21,5	00:44,4	00:43,0	01:06,5	01:04,6	01:28,7	01:26,1	02:57,4	02:52,1	03:41,8	03:35,2	05:32,7	05:22,8	07:23,6	07:10,3	11:05,4	10:45,5
01:17:00	00:35:24		00:21,9	00:21,2	00:43,8	00:42,5	01:05,7	01:03,7	01:27,6	01:25,0	02:55,2	02:49,9	03:39,0	03:32,4	05:28,4	05:18,6	07:17,9	07:04,8	10:56,9	10:37,2
01:16:00	00:34:57		00:21,6	00:21,0	00:43,2	00:41,9	01:04,8	01:02,9	01:26,4	01:23,9	02:52,9	02:47,7	03:36,1	03:29,7	05:24,2	05:14,5	07:12,2	06:59,3	10:48,3	10:29,0
01:15:00	00:34:29		00:21,3	00:20,7	00:42,7	00:41,4	01:04,0	01:02,1	01:25,3	01:22,8	02:50,6	02:45,5	03:33,3	03:26,9	05:19,9	05:10,3	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7
01:14:00	00:34:01		00:21,0	00:20,4	00:42,1	00:40,8	01:03,1	01:01,2	01:24,2	01:21,7	02:48,3	02:43,3	03:30,4	03:24,1	05:15,6	05:06,2	07:00,9	06:48,3	10:31,3	10:12,4
01:13:00	00:33:34		00:20,8	00:20,1	00:41,5	00:40,3	01:02,3	01:00,4	01:23,0	01:20,6	02:46,1	02:41,1	03:27,6	03:21,4	05:11,4	05:02,1	06:55,2	06:42,8	10:22,7	10:04,1
01:12:00	00:33:06		00:20,5	00:19,9	00:40,9	00:39,7	01:01,4	00:59,6	01:21,9	01:19,4	02:43,8	02:38,9	03:24,7	03:18,6	05:07,1	04:57,9	06:49,5	06:37,2	10:14,2	09:55,9
01:11:00	00:32:39		00:20,2	00:19,6	00:40,4	00:39,2	01:00,6	00:58,8	01:20,8	01:18,3	02:41,5	02:36,7	03:21,9	03:15,9	05:02,8	04:53,8	06:43,8	06:31,7	10:05,7	09:47,6
01:10:00	00:32:11		00:19,9	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,5	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3
01:09:00	00:31:43		00:19,6	00:19,0	00:39,2	00:38,1	00:58,9	00:57,1	01:18,5	01:16,1	02:37,0	02:32,3	03:16,2	03:10,3	04:54,3	04:45,5	06:32,4	06:20,7	09:48,6	09:31,0
01:08:00	00:31:16		00:19,3	00:18,8	00:38,7	00:37,5	00:58,0	00:56,3	01:17,3	01:15,0	02:34,7	02:30,1	03:13,4	03:07,6	04:50,0	04:41,4	06:26,7	06:15,2	09:40,1	09:22,8



HM Zeit/ Streckenlänge	GA1		GA1/2 / GA2DL		GA2 TL																									
	5 – 30km		1 – 12km		100m		200m		300m		400m		1000m		1500m		2000m		3000m											
02:30:00	09:15	bis	08:32	07:49	bis	07:15	00:37,1	bis	00:35,0	01:16,8	bis	01:11,7	01:56,4	bis	01:50,0	02:39	bis	02:30	06:54	bis	06:32	10:40	bis	10:08	14:22	bis	13:39	21:52	bis	20:54
02:25:00	08:56	bis	08:15	07:34	bis	07:01	00:35,9	bis	00:33,8	01:14,2	bis	01:09,3	01:52,6	bis	01:46,4	02:33	bis	02:25	06:44	bis	06:19	10:18	bis	09:48	13:53	bis	13:12	21:08	bis	20:12
02:20:00	08:38	bis	07:58	07:18	bis	06:46	00:34,6	bis	00:32,6	01:11,7	bis	01:06,9	01:48,7	bis	01:42,7	02:28	bis	02:20	06:30	bis	06:06	09:57	bis	09:27	13:24	bis	12:44	20:24	bis	19:30
02:15:00	08:19	bis	07:41	07:02	bis	06:32	00:33,4	bis	00:31,5	01:09,1	bis	01:04,5	01:44,8	bis	01:39,0	02:23	bis	02:15	06:16	bis	05:53	09:36	bis	09:07	12:55	bis	12:17	19:40	bis	18:49
02:10:00	08:01	bis	07:24	06:47	bis	06:17	00:32,2	bis	00:30,3	01:06,5	bis	01:02,1	01:40,9	bis	01:35,4	02:18	bis	02:10	06:02	bis	05:40	09:15	bis	08:47	12:27	bis	11:50	18:57	bis	18:07
02:05:00	07:42	bis	07:07	06:31	bis	06:03	00:30,9	bis	00:29,1	01:04,0	bis	00:59,7	01:37,0	bis	01:31,7	02:12	bis	02:05	05:48	bis	05:27	08:53	bis	08:27	11:58	bis	11:22	18:13	bis	17:25
02:00:00	07:24	bis	06:49	06:15	bis	05:48	00:29,7	bis	00:28,0	01:01,4	bis	00:57,3	01:33,2	bis	01:28,0	02:07	bis	02:00	05:34	bis	05:14	08:32	bis	08:06	11:29	bis	10:55	17:29	bis	16:43
01:55:00	07:05	bis	06:32	06:00	bis	05:34	00:28,5	bis	00:26,8	00:58,9	bis	00:54,9	01:29,3	bis	01:24,4	02:02	bis	01:55	05:20	bis	05:01	08:11	bis	07:46	11:01	bis	10:28	16:46	bis	16:01
01:50:00	06:47	bis	06:15	05:44	bis	05:19	00:27,2	bis	00:25,6	00:56,3	bis	00:52,5	01:25,4	bis	01:20,7	01:56	bis	01:50	05:07	bis	04:48	07:49	bis	07:26	10:32	bis	10:01	16:02	bis	15:20
01:45:00	06:28	bis	05:58	05:28	bis	05:05	00:26,0	bis	00:24,5	00:53,7	bis	00:50,2	01:21,5	bis	01:17,0	01:51	bis	01:45	04:53	bis	04:35	07:28	bis	07:05	10:03	bis	09:33	15:18	bis	14:38
01:42:30	06:19	bis	05:50	05:21	bis	04:57	00:25,4	bis	00:23,9	00:52,5	bis	00:49,0	01:19,6	bis	01:15,2	01:48	bis	01:43	04:46	bis	04:28	07:17	bis	06:55	09:49	bis	09:20	14:56	bis	14:17
01:40:00	06:10	bis	05:41	05:13	bis	04:50	00:24,7	bis	00:23,3	00:51,2	bis	00:47,8	01:17,6	bis	01:13,4	01:46	bis	01:40	04:39	bis	04:22	07:07	bis	06:45	09:34	bis	09:06	14:34	bis	13:56
01:37:30	06:00	bis	05:33	05:05	bis	04:43	00:24,1	bis	00:22,7	00:49,9	bis	00:46,6	01:15,7	bis	01:11,5	01:43	bis	01:38	04:32	bis	04:15	06:56	bis	06:35	09:20	bis	08:52	14:13	bis	13:35
01:35:00	05:51	bis	05:24	04:57	bis	04:36	00:23,5	bis	00:22,2	00:48,6	bis	00:45,4	01:13,7	bis	01:09,7	01:40	bis	01:35	04:25	bis	04:09	06:45	bis	06:25	09:06	bis	08:39	13:51	bis	13:14
01:32:30	05:42	bis	05:16	04:49	bis	04:28	00:22,9	bis	00:21,6	00:47,3	bis	00:44,2	01:11,8	bis	01:07,9	01:38	bis	01:33	04:18	bis	04:02	06:35	bis	06:15	08:51	bis	08:25	13:29	bis	12:53
01:30:00	05:33	bis	05:07	04:42	bis	04:21	00:22,3	bis	00:21,0	00:46,1	bis	00:43,0	01:09,9	bis	01:06,0	01:35	bis	01:30	04:11	bis	03:55	06:24	bis	06:05	08:37	bis	08:11	13:07	bis	12:32
01:27:30	05:23	bis	04:59	04:34	bis	04:14	00:21,6	bis	00:20,4	00:44,8	bis	00:41,8	01:07,9	bis	01:04,2	01:33	bis	01:28	04:04	bis	03:49	06:13	bis	05:55	08:23	bis	07:58	12:45	bis	12:12
01:25:00	05:14	bis	04:50	04:26	bis	04:07	00:21,0	bis	00:19,8	00:43,5	bis	00:40,6	01:06,0	bis	01:02,4	01:30	bis	01:25	03:57	bis	03:42	06:03	bis	05:44	08:08	bis	07:44	12:23	bis	11:51
01:24:00	05:11	bis	04:47	04:23	bis	04:04	00:20,8	bis	00:19,6	00:43,0	bis	00:40,1	01:05,2	bis	01:01,6	01:29	bis	01:24	03:54	bis	03:40	05:58	bis	05:40	08:03	bis	07:39	12:15	bis	11:42
01:23:00	05:07	bis	04:43	04:20	bis	04:01	00:20,5	bis	00:19,4	00:42,5	bis	00:39,7	01:04,4	bis	01:00,9	01:28	bis	01:23	03:51	bis	03:37	05:54	bis	05:36	07:57	bis	07:33	12:06	bis	11:34
01:22:00	05:03	bis	04:40	04:16	bis	03:58	00:20,3	bis	00:19,1	00:42,0	bis	00:39,2	01:03,7	bis	01:00,2	01:27	bis	01:22	03:49	bis	03:35	05:50	bis	05:32	07:51	bis	07:28	11:57	bis	11:26
01:21:00	04:59	bis	04:36	04:13	bis	03:55	00:20,0	bis	00:18,9	00:41,5	bis	00:38,7	01:02,9	bis	00:59,4	01:26	bis	01:21	03:46	bis	03:32	05:45	bis	05:28	07:45	bis	07:22	11:48	bis	11:17
01:20:00	04:56	bis	04:33	04:10	bis	03:52	00:19,8	bis	00:18,7	00:40,9	bis	00:38,2	01:02,1	bis	00:58,7	01:25	bis	01:20	03:43	bis	03:29	05:41	bis	05:24	07:40	bis	07:17	11:40	bis	11:09
01:19:00	04:52	bis	04:30	04:07	bis	03:49	00:19,5	bis	00:18,4	00:40,4	bis	00:37,7	01:01,3	bis	00:58,0	01:24	bis	01:19	03:40	bis	03:27	05:37	bis	05:20	07:34	bis	07:11	11:31	bis	11:00
01:18:00	04:48	bis	04:26	04:04	bis	03:46	00:19,3	bis	00:18,2	00:39,9	bis	00:37,3	01:00,6	bis	00:57,2	01:23	bis	01:18	03:37	bis	03:24	05:33	bis	05:16	07:28	bis	07:06	11:22	bis	10:52
01:17:00	04:45	bis	04:23	04:01	bis	03:43	00:19,0	bis	00:18,0	00:39,4	bis	00:36,8	00:59,8	bis	00:56,5	01:21	bis	01:17	03:35	bis	03:21	05:28	bis	05:12	07:22	bis	07:00	11:13	bis	10:44
01:16:00	04:41	bis	04:19	03:58	bis	03:40	00:18,8	bis	00:17,7	00:38,9	bis	00:36,3	00:59,0	bis	00:55,8	01:20	bis	01:16	03:32	bis	03:19	05:24	bis	05:08	07:17	bis	06:55	11:05	bis	10:35
01:15:00	04:37	bis	04:16	03:55	bis	03:38	00:18,6	bis	00:17,5	00:38,4	bis	00:35,8	00:58,2	bis	00:55,0	01:19	bis	01:15	03:29	bis	03:16	05:20	bis	05:04	07:11	bis	06:49	10:56	bis	10:27
01:14:00	04:34	bis	04:13	03:51	bis	03:35	00:18,3	bis	00:17,3	00:37,9	bis	00:35,4	00:57,4	bis	00:54,3	01:18	bis	01:14	03:26	bis	03:14	05:16	bis	05:00	07:05	bis	06:44	10:47	bis	10:19
01:13:00	04:30	bis	04:09	03:48	bis	03:32	00:18,1	bis	00:17,0	00:37,4	bis	00:34,9	00:56,7	bis	00:53,6	01:17	bis	01:13	03:23	bis	03:11	05:11	bis	04:56	06:59	bis	06:39	10:38	bis	10:10
01:12:00	04:26	bis	04:06	03:45	bis	03:29	00:17,8	bis	00:16,8	00:36,9	bis	00:34,4	00:55,9	bis	00:52,8	01:16	bis	01:12	03:21	bis	03:08	05:07	bis	04:52	06:54	bis	06:33	10:30	bis	10:02
01:11:00	04:22	bis	04:02	03:42	bis	03:26	00:17,6	bis	00:16,6	00:36,3	bis	00:33,9	00:55,1	bis	00:52,1	01:15	bis	01:11	03:18	bis	03:06	05:03	bis	04:48	06:48	bis	06:28	10:21	bis	09:54
01:10:00	04:19	bis	03:59	03:39	bis	03:23	00:17,3	bis	00:16,3	00:35,8	bis	00:33,4	00:54,3	bis	00:51,4	01:14	bis	01:10	03:15	bis	03:03	04:59	bis	04:44	06:42	bis	06:22	10:12	bis	09:45

**Viel Spaß im Training und viel Erfolg im Wettkampf!**



und  
Roland Knoll