



ODLO-Halbmarathon Ingolstadt 2020 – Trainingsplan Leistung 2020

Trainingswoche 01: 25.05. bis 31.05.20	
EINHEIT 1	4km GA1↓ (68-70% max. HF) + 5-6km GA1→ (72-75% max. HF) + 3x 60m STL locker / je 80m Trabpause (TP)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 2	8-10km GA1↓ (68-70% max. HF) + 2km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause (TP)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 3	5km GA1↓ (68-70% max. HF) + 4x 20" Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 4km GA1→ (72-75% max. HF) + 4x 20" Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 3km GA1→ (78-80% max. HF)+ Lauf ABC
Σ	40-49km + 40min Nachbereitung (NB)
Trainingswoche 02: 01.06. bis 07.06.20	
EINHEIT 1	3km GA1↓ (70-72% max.HF) + 2km GA1→ (75-78% max.HF) + 2km GA1↓ (70-72% max.HF) + 3-4km GA1→ (75-78% max.HF) + Lauf ABC + 5x80m STL/ je 80m TP
EINHEIT 2	4km einlaufen, Fahrtspiel: 8-10x (1min GA2DL (87-89% max.HF) / 1min GA1↓ (68-70% max.HF)), 2km auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 3	5km GA1↓ (68-70% max. HF) + 5x 20" Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 4km GA1→ (72-75% max. HF) + 5x 20" Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 3km GA1→ (78-80% max. HF)+ Lauf ABC
EINHEIT 4	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 9-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause
Σ	44-53km + 40min NB
Trainingswoche 03: 08.06. bis 14.06.20	
EINHEIT 1	3km GA1↓ (70-72% max.HF) + 3km GA1↑ (75-78% max.HF) + 2km GA1↓ (68-70% max.HF) + 4-5km GA1↑ (75-80% max.HF) + Lauf ABC + 6x80m STL/ je 80m TP
EINHEIT 2	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m Trabpause, Fahrtspiel: 10-12x (1min GA2DL (87- 89% max.HF) / 1min GA1↓ (68-70% max.HF))), 2km auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 3	5km GA1↓ (68-72% max. HF) + 5x 30" Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 4km GA1→ (74-78% max. HF) + 5x 30" Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 3km GA1→ (80-82% max. HF)+ Lauf ABC
EINHEIT 4	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 8km GA1→ (72-75% max. HF) + 2-4km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause
Σ	46-56km + 40min NB

Trainingsplan Leistung - Halbmarathon Ingolstadt 2020

Trainingswoche 04: 15.06. bis 21.06.20	
EINHEIT 1	6-7km GA1 (70-72% max. HF) + 7x 150m Techniklauf (submax.) / 1min Pause, 1-2km auslaufen
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72% max. HF), 3x100m STL/ je 100m TP, 2-3x 2km GA2DL gesteigert (88-90% max.HF) /Pause: 3min traben + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70% max. HF) + 8-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5-6x 80m STL/ je 80m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m TP, Fahrtspiel: 4-5x (1min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓ (68-70% max. HF) + 2min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓), 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 8-9km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-5km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	50-66km + 55min NB
Trainingswoche 05: 22.06. bis 28.06.20	
EINHEIT 1	6-7km GA1 (70-72% max. HF) + 9x 150m Techniklauf (submax.) / 1min Pause, 1-2km auslaufen
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72% max. HF), 3x100m STL/ je 100m TP, 2x 2,5-3km GA2DL gesteigert (88-90% max. HF) / Pause 3min traben + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)
EINHEIT 3	3km GA1↓ (68-72% max. HF) + 9km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 6-7x 80m STL/ je 80m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m TP, Fahrtspiel: 8-10x (2min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓) 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 9-11km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-5km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	57-73km + 35min NB
Trainingswoche 06: 29.06. bis 05.07.20	
EINHEIT 1	6-7km GA1 (72-75% max. HF) + 6x 200m Techniklauf (submax.) / 1min Pause, 1-2km auslaufen
EINHEIT 2	4km GA1→ (70-72% max. HF), 4x100m STL/ je 100m TP, 6-8km GA2DL gesteigert (87-90% max. HF) + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)
EINHEIT 3	3km GA1↓ (68-70% max. HF) + 10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 7-8x 80m STL/ je 80m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m TP, Fahrtspiel: 3-4x (1min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓ (68-70% max. HF) + 2min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓ + 3min GA2DL (88-90% max.HF) / 2min GA1↓), 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 10-12km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-5km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	66-80km + 45min NB

Trainingswoche 07: 06.07. bis 12.07.20	
EINHEIT 1	3km GA1↓ (68-70%) + 4km GA1→ (72-75%) + 2km GA1↓ (68-70%) + 5km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 6-8x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	4km einlaufen, 4x100m STL/je 100m TP, Fahrtspiel: 4-5x (2min GA2DL(90-92%)/ 1min GA1↓(68-70%) + 3min GA2DL(88-90%)/ 2min GA1↓(<68%)) , 2km aus
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 10-13km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-5km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	45-52km + 35min NB
Trainingswoche 08: 13.07. bis 19.07.20	
EINHEIT 1	6km GA1 (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 8x 200m Techniklauf (submax.) / 1min PAuse, 2-4km auslaufen
EINHEIT 2	3-4km GA1↓ (70-72%), 4-5x100m STL/ je 100m TP, 2x 4km GA2DL gesteigert (85-90%) / Pause 3-4min traben + 2km GA1↓ (68-70%)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70%) + 6-8km GA1→ (72-75%) + 2-3km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 6-8x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km einlaufen, 4x100m STL/ je 100m TP, Tempowechsel: 5x (2min GA2TL (90-92%) / 1min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2TL (88-90%) / 2min GA1↓ (<68%)) , 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 11-13km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-6km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	72-85km + 25min NB
Trainingswoche 09: 20.07. bis 26.07.20	
EINHEIT 1	6km GA1 (70-72% max. HF) + Lauf ABC + + 10x 200m Techniklauf (submax./) / 1min Pause, 2-4km aus
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72%), 4-5x100m STL/ je 100m TP, 8km GA2DL gesteigert (85-90%) , 2km GA1↓ (68-70%)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70%) + 8-9km GA1→ (72-75%) + 2-4km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m TP, Tempowechsel: 10-12x (3min GA2TL (92-94%) / 1min GA1↓ (68-70%)) , 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 12-15km GA1→ (72-75% max. HF) + 4-6km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	75-90km + 25min NB

Trainingsplan Leistung - Halbmarathon Ingolstadt 2020

Trainingswoche 10: 27.07. bis 02.08.20	
EINHEIT 1	6km GA1 (70-72% max. HF) + Lauf ABC + + 12x 200m Techniklauf (submax.) / 1min Pause, 2-4km aus
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72%), 4-5x100m STL/ je 100m TP, 2x 5km GA2DL gesteigert (85-90%) / Pause 4min traben + 2km GA1↓ (68-70%)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70%) + 8-10km GA1→ (72-75%) + 2-4km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, Tempowechsel: 8-10x (4min GA2TL (92-94%) / 2min GA1↓ (<68%)) , 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 12-14km GA1→ (72-75% max. HF) + 4-7km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	78-90km + 20min NB
Trainingswoche 11: 03.08. bis 09.08.20	
EINHEIT 1	3km GA1↓ (68-70%) + 5x 30“ Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 4km GA1→ (75-78%) + 5x 30“ Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 3km GA1↓ (68-70%) + 5x 30“ Techniklauf (submax.) / 1min Pause + 4km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 5x100m STL/ je 100m TP
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (72-75%) + 1,5-3km GA2DL (85-88%) + 3-4km GA1↑ (78-82%) + 1,5-3km GA2DL (85-88%) + 2km GA1↓ (68-72%)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3-4km GA1→ (70-74%), Lauf ABC + 3-5x 100m STL/ je 100m TP, 6-8x 1km - HM-Wk-T bis GA2TL (92-95% max. HF) / Pause: 1:30min, 2km auslaufen
EINHEIT 4	4-5km GA1↓ (<68%), 10-15km GA1→ (70-72%) oder 120min Rad locker
Σ	55-74km + 20min NB
Trainingswoche 12: 10.08. bis 16.08.20	
EINHEIT 1	6km GA1 (70-72% max. HF) + Lauf ABC + + 12x 200m Techniklauf (submax.) / 45“ Pause, 2-4km aus
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72%), 4-5x100m STL/ je 100m TP, 3x 3km gesteigert 1-3 von GA2DL-GA2TL (88-92%) / Pause: 3-4min , 2km KOM (65-68%)
EINHEIT 3	3-4km GA1↓ (68-70%) + 12-14km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	3-4km GA1→ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m TP + 3-4x 2km - HM-Wk-T bis GA2TL (92-95%) / Pause: 2min , 2-3km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 12-14km GA1→ (72-75% max. HF) + 4-6km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	68-86km + 20min NB

Trainingswoche 13: 17.08. bis 23.08.20	
EINHEIT 1	6-8km GA1 (70-74% max. HF) + Lauf ABC + 10x 200m Techniklauf (submax.) / 45" Pause, 1-2km aus
EINHEIT 2	3-4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m TP, 6-8x 1km - 10km-Wk-T bis GA2TL (92-95%) / Pause: 2min, 2km auslaufen
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70%) + 4-6km GA1→ (72-74%) + 6-8km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 5-8x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 4	3-4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m TP, 4-5x 2km - HM-Wk-T bis GA2TL (90-92%) / Pause: 2-3min, 2km auslaufen
EINHEIT 5	15-22km GA1↓ (70-75%) oder 100-150min Rad locker
	72-90km + 40min NB
Trainingswoche 14: 24.08. bis 30.08.20	
EINHEIT 1	3-4km GA1↓ (68-70%) 3km GA1→ (72-74%) + 2km GA1↑ (76-78%) + 2km GA1↓ (68-70%) 3km GA1→ (72-74%) + 3-4km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP
EINHEIT 2	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, Fahrtspiel: 4-5x (2min GA2DL(90-92%)/ 1min GA1↓(68-70%) + 3min GA2DL(88-90%)/ 2min GA1↓(<68%)) , 2km aus
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	6km GA1 (72-78% max. HF) + Lauf ABC + 12x200m Techniklauf (submax.) / 45" Pause, 2-4km aus
EINHEIT 4	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 3x 3km - 10km-HM-T bis GA2TL (90-92%) / Pause: 3min, 2km auslaufen
EINHEIT 5	6-8km GA1↓ (<72%), 14-16km GA1→ (75-78%) oder 150-180min Rad locker
Σ	78-90km + 20min NB
Trainingswoche 15: 31.08. bis 06.09.20	
EINHEIT 1	2-3km GA1↓ (68-70%) 4-5km GA1→ (72-74%) + 6-7km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
EINHEIT 2	3-4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 7-9x 1km - 10km-Wk-T / GA2TL (94-98%) / Pause: 2min, 2km auslaufen
EINHEIT 3	14-20km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC
EINHEIT 4 Tag vor Wk	5-6km GA1 (72-78%) + Lauf ABC + 5x200m Techniklauf (submax.)/ 2min Start, 1km locker aus + Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 2x 5km - 10km Wk-T bis HM Wk T (90-92%) / Pause: 4min, 2km auslaufen
EINHEIT 6	4-6km GA1↓ (<68%), 10-12km GA1→ (68-70%) oder 120min Rad locker
Σ	68-83km + 20min NB

Trainingsplan Leistung - Halbmarathon Ingolstadt 2020

Trainingswoche 16: 07.09. bis 13.09.20	
EINHEIT 1	5-6km GA1↓ (68-70%), 8-10km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8-10x 100m STL / je 100m TP
EINHEIT 2	4km einlaufen, Lauf ABC, + 4x 100m STL/ je 100m TP, GA2DL - TL: 3-4km (90-92%), TP: 3min KOM (65-68%), 2km (92-95%), TP: 3min KOM (65-68%), 1km (95-98%), 2km auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	6km GA1 (72-78% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 200m Techniklauf (submax.) / 45" Pause, 2-3km aus
EINHEIT 4	3km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 6-8x 1km 10km-Wk-T / GA2TL (92-95%) / Pause: 1:30min, 2km auslaufen
EINHEIT 5	13-16km GA1↓ (68- 72%) + Lauf ABC
Σ	58-72km +30min NB
Trainingswoche 17: 14.09. bis 20.09.20	
EINHEIT 1	8-10km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC + 6-8x 100m STL / je 100m TP
EINHEIT 2	3-4km GA1↓ (68-72%) ein, GA2 im HM-Wk Tempo: 200m / 400m / 800m / (1200m) / 800m / 400m / 200m – Trabpause = Belastungslänge, 2km KOM (65-68%) aus
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	4-6km GA1 (72-76% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL/ 80m TP, 2-3x 200m Techniklauf (submax.) / 2min Start, 1km aus
Ziel Wk	Halbmarathon Ingolstadt vor Wk: 3-4km einlaufen + 2x 80-100m STL / je 80-100m Trabpause + 2x 15sec Wk Tempo
Σ	25-34km + 30min NB + 21,1km

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

Tabelle 1	Herzfrequenz (zirka) von HF max	Dauer	Streckenlänge
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↑	76-80 %	20 - 50 min	5 – 10 km
GA2 DL (GA1/2)	85-90 %	4 - 60 min	1 – 16 km
GA2 TL	92-95 %	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 2020

Tabelle 2		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo																		
gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	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
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	
HM Zeit / 01:10:00	00:32:11	GA1	GA1/2 / GA2B	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,3	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	
Streckenlängen	5 = 300m		1 = 120m		100m		200m		300m		400m		1000m		1500m		2000m		3000m		
02:30:00	08:33	bis 08:32	07:49	bis 07:41	00:37,1	bis 00:38	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