

Trainingsplan für das Marathonprojekt der Triathlonabteilung der Eintracht Frankfurt (Zielzeit: 3 Stunden)

Geschwindigkeiten: auf 1,05 km-Rd.	Abkürzungen	
Marathonrenntempo = 4:15 min./km	TDL	Tempo-Dauerlauf
Halbmarathontempo = 4:02 min./km	DL	Dauerlauf
15 km TDL = 4:16 min./km 4:29	TL	Tempolauf
10 km TDL = 4:06 min./km 4:18	WSA	Wettkampfspezifische Ausdauer
DL GAI = 4:26-4:31 min/km 4:39~4:45	1000 Meter-Läufe = 3:46-3:51 min./km	
DL GAI = 5:01-5:16 min/km 5:16~5:32	2000 Meter-Läufe = 3:48-3:54 min./km	
reg. DL = 5:16-5:31 min/km 5:32~5:48	3000 Meter-Läufe 3:56-4:01 min./km	

Geschwindigkeitsvorgaben für die kurzen Intervalle	Strecke	Zeit
TL WSA (Ziel: Verbesserung der Grundschnelligkeit: Schnelligkeitsausdauer) (Marathonzielzeit unter 3 Stunden)	200 m	36 Sek.
	300 m	57 Sek.
	400 m	1:22 Min.
	600 m	2:05 Min.
	800 m	2:56 Min.

33. Woche vom 15.08.2011-21.08.2011

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Laufen: 7+1; 3:48 min/km
Di	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)		36 km, 31 km/h, 1:10 h
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 10x200 m (mit 0:36) (P: 2 min.), 1x1000 m (mit 3:46~3:51), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen- training: 19-21 Uhr Sachsen- hausen	0:34,72, 0:35,38, 0:34,71, 0:34,61, 0:35,29, 0:35,70, 0:36,07, 0:36,87, 0:36,47, 0:35,11 Ø 0:35,49 min/km 99% 3:26,14 90%
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Fr	Laufen	DL GAI (2 km), dann 4x1000 m im Marathontempo (mit 4:15) mit je 1000 m GAI dazwischen (mit 5:01~5:16), GAI (2 km), 3x Steigerung, Gymnastik; im Grüneburgpark	12 km	5:08,88; 5:04,09 Ø 4:51,89 min/km 95% 4:15,30; 5:03,00 4:20,56; 5:10,59 4:23,30; 5:08,33 4:25,74; 5:08,77 Ø 4:08,79; 4:53,02 min/km 98%; 95% 5:15,54; 5:21,25 Ø 5:03,23 min/km 99%
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik		NIX
So	Laufen	DL GAI (20 km) (mit 5:01~5:16), 3x Steigerung, Gymnastik; nach Erholungs-WE mit 11 km-Wanderung (Kelsterbach-Eddersheim-Flörsheim), leichte Blase/Verdauung/Atmung; am Main; sehr heiß und drückend	20 km	5:02,66, 5:18,06, 4:54,51, 5:05,02, 5:12,98, 5:04,50, 5:27,97, 5:24,97, 5:55,82, 5:35,73, 4:54,04, 5:33,01, 5:20,26, 5:07,64, 5:07,54, 5:32,02, 5:10,43, 5:08,76, 5:19,32, 5:24,71, 4:54,27 Ø 5:17,05 min/km 103%

34. Woche vom 22.08.2011-28.08.2011

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Di	Laufen	DL GAI (8 km) (mit 5:01~5:16), 3x-Steigerung, Gymnastik; heiß und drückend	8	5:01,28, 4:44,71 Ø 4:39,04 5:10,68, 5:05,18 Ø 4:53,27 5:09,29, 4:59,77 Ø 4:50,03 5:15,98, 5:18,87 Ø 5:02,31 Ø 4:51,16 min/km 95%
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 3x (200 m, 300 m, 400 m) (mit 0:36, 0:57, 1:22), (P: 2 und 3 min.), 1x1000 m (mit 3:46-3:51), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 19-21 Uhr Sachsenhausen 8,9 km	0:35,41, 0:53,96, 1:13,93 0:35,35, 0:55,17, 1:14,38 0:35,39, 0:56,60, 1:17,17 Ø 0:35,38, Ø 0:55,24, Ø 1:15,16 98%, 97%, 92% 3:36,95 95%
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Fr	Laufen	DL GAI (4km) (mit 5:01~5:16) (5 km), dann 2x2000 Meter im Marathontempo mit je 1000 Meter GAI dazwischen, GAI (3 km), 3x Steigerung, Gymnastik	14 km	10:53,85 5:13,97, 5:02,63 Ø 5:02,49 min/km 98%
Sa	Rad WK	GAI (2-4 Std.), Gymnastik TDL GAI (10 km) (mit 4:06) 10,175 km, 5 km leicht hoch/Gegenwind, 5 km leicht runter/Rückenwind, Sonne/Regen; Hederaufenlauf Salzkotten		3:54,74, 3:54,74, 4:21,80, 3:56,56, 3:51,16, 3:49,97, 3:45,06, 3:37,91, 3:38,09, 3:48,97 Ø 3:48,47 min/km 93% 10 km: 38:04,7
So	Laufen	DL GAI (22 km) + letzten km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik	22 km	NIX

35. Woche vom 29.08.2011-04.09.2011

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) DL GAI (22 km) (mit 5:01~5:16), + letzten km im Marathonrenntempo (mit 4:15), 3x Steigerung, Gymnastik; ideale Bedingungen, Wind aus West	Ruhetag	5:12,53, 5:12,53, 4:48,52, 4:49,97, 4:59,73, 5:02,36, 4:58,23, 5:08,58, 5:23,35, 5:00,06, 4:29,31, 5:05,41, 5:20,63, 5:01,71, 4:54,95, 5:00,53, 5:05,16, 5:11,84, 5:10,94, 5:28,31, 4:58,94 Ø 5:05,07 min/km 99% 3:31,75 Ø 3:48,92 min/km 90%
Di	Laufen	DL GAI (10 km), 3x Steigerung, Gymnastik		NIX
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 10x400 m (mit 1:22) (P: 3 min.), 1x1000 m (mit 3:46-3:51), Auslaufen (1 km 400 m), Gymnastik	Gruppen-training: 19-21 Uhr Sachsenhausen 10 km	1:17,24, 1:19,36, 1:16,84, 1:19,45, 1:18,56, 1:15,12, 1:21,65, 1:21,41, 1:16,31, 1:18,90 Ø 1:18,48 96% 3:27,38 91%
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Fr	Laufen	DL GAI (3 km) (mit 5:01~5:16), dann TDL (10 km) (mit 4:06), GAI (2 km) (mit 5:01~5:16), 3x Steigerung, Gymnastik; heiß; 25-30°C, Untergrund z.T. sehr sandig	15 km	5:04,46, 5:13,02, 5:23,95 Ø 5:01,74 min/km 98% 4:23,44, 4:19,20, 4:24,55, 4:27,52, 4:27,09, 4:21,96, 4:27,88, 4:28,87, 4:34,01, 4:21,58 Ø 4:12,96 min/km 103% 5:11,80, 5:04,90 Ø 4:53,67 min/km 96%
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik; 30°C		79 km, 30 km/h, 2:37 h
So	Laufen	DL GAI (24 km) (mit 5:01~5:16) + letzten 2 km im Marathonrenntempo (mit 4:15), 3x Steigerung, Gymnastik; heiß 25-30°C, schwül, drückend, nach Leipziger Straßenfest	24 km	5:04,02, 4:59,89, 4:44,07, 4:34,96, 4:43,02, 4:38,43, 4:46,12, 4:53,96, 5:08,75, 4:54,20, 4:26,15, 4:42,92, 5:05,01, 4:56,63, 4:46,00, 4:45,66, 4:50,69, 4:45,92, 5:02,17, 5:02,17, 4:53,65, 5:26,63 Ø 4:53,32 min/km 95% 4:13,72, 3:40,86 Ø 4:06,54 min/km 97%

36. Woche vom 05.09.2011-11.09.2011 "Regenerationswoche"

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Di	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.) heftigster Wind		79 km, 29 km/h, 2:43 h
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL WSA: 5x (200 m, 800 m)(mit 0:36, 2:56) (TP: 2 und 3 min.), 1x1000 m (mit 3:46-3:51), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 19-21 Uhr Sachsenhausen	0:35,80, 2:52,14 0:35,08, 2:44,29 0:36,19, 2:50,07 0:37,44, 2:51,95 0:35,94, 2:50,22 Ø 0:36,09, Ø 2:49,73 100%, 96% 3:33,14 93%
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Fr	Laufen	DL GAI (12 km), 3x Steigerung, Gymnastik Concordia-WE	12 km	NIX
Sa	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) Concordia-WE	Ruhetag	Bergwanderung, ca.: 17 km, 1.000 Hm, 6:45 h,
So	Laufen	DL GAI (26 km), 3x Steigerung, Gymnastik Concordia-WE	26 km	NIX

37. Woche vom 12.09.2011-18.09.2011

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) DL GAI (12 km), 3x Steigerung, Gymnastik; Verdauung!	RAD?	5:08,35, 5:08,14, 4:45,64, 4:40,59, 4:56,68, 4:56,51, 5:05,14, 5:01,59, 5:09,53, 5:16,18, 5:26,29, 5:22,96 Ø 5:04,80 99%
Di	Laufen	DL GAI (14 km), 3x Steigerung, Gymnastik		NIX
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 6x1000 Meter (mit 3:46-3:51) (P: 3 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen-training: 19-21 Uhr Sachsenhausen 12 km	3:36,24, 3:45,01, 3:39,86, 3:42,56, 3:35,51, 3:28,76 Ø 3:37,99 95%
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Fr	Alternativ	Schwimmen (1,5 Std.) oder Radfahren (2 Std.)		35 km, 30 km/h, 1:11 h
Sa	Laufen	DL GAI (30 min.); 5x Steigerung, Gymnastik; DL GAI (11 km) (mit 5:01~5:16), 1x1000 m (mit 3:46-3:51), Gymnastik; Anreise; München	Wettkampf-vorbereitung;	5:07,52, 5:00,75, 4:59,62, 4:54,59, 5:01,43, 4:51,80, 4:52,15, 4:53,52, 5:00,36, 4:53,49, 5:01,01 Ø 4:43,66 min/km 92% 3:49,91 Ø 3:38,96 min/km 96%
So	Laufen WK	Radrennen: BMW-4er München TDL GAI (10 km) oder Einlaufen (3 km), dann TDL GAI (10 km), Auslaufen (3 km), Gymnastik http://www.hugenottenlauf.de/auschreibung/index.html 5 € Nachmeldegebühr; 10 + 5 €	Neu-Isenburg	BMW-4er 70 km, 44 km/h, 1:36 h

38. Woche vom 19.09.2011-25.09.2011

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.); 26 km (mit 5:01~5:16), 3x Steigerung, Gymnastik; nach 70 km-MZF	Ruhetag	4:56,39, 4:54,47, 4:48,20, 4:35,59, 4:49,19, 4:49,19, 4:45,21, 4:45,52, 4:51,68, 4:54,04, 5:01,74, 5:01,74, 5:23,23, 4:51,45, 4:26,43, 4:59,95, 5:03,97, 4:57,28, 4:50,82, 4:55,93, 5:01,56, 4:58,89, 5:10,13, 5:32,84, 4:58,92, 4:28,40 Ø 4:56,82 96%
Di	Laufen	DL GAI (16 km), 3x Steigerung, Gymnastik	16; Ruhetag	NIX
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 1000 Meter (in 3:45), 1200 Meter (in 4:30), 1500 Meter (in 5:45), 600 Meter (in 2:06), 1500 Meter (in 5:45), 1200 Meter (in 4:30), 1000 Meter (in 3:45) (P: 3 und 4 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen- training: 19-21 Uhr Sachsen- hausen 14,8 km	3:43,77 99% 4:22,49 97% 5:33,45 97% 2:02,94 98% 5:22,43 93% 4:23,06 97% 3:31,87 94%
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Fr	Laufen	DL GAI (5 km) (in 5:01~5:16), dann 3x2000 Meter im Marathontempo (in 4:16) mit je 1000 Meter GAI (in 5:01~5:16) dazwischen (nur 2x 1000 Meter), GAI (2 km) (in 5:01~5:16), 3x Steigerung, Gymnastik	16 15 km	5:16,24, 5:09,19, 4:54,81, 5:01,75, 4:55,05 Ø 4:51,74 95% 4:06,68, 4:06,41 Ø 3:54,80 92% 5:00,64 93% 4:02,69, 4:03,92 Ø 3:51,72 91% 5:12,86 97% 4:10,76, 4:06,22 Ø 3:56,66 92% 5:23,99, 5:01,13 Ø 4:57,68 96%
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik; Einkehr Ginnheimer Wäldches	RAD	95 km, 26 km/h, 3:41 h, 1000 Hm
So	Laufen	DL GAI (30 km 29 m) + letzten 4 km im Marathonrenntempo, 3 2x Steigerung, Gymnastik; mit Lars	30 km	29,5 km, 2:24:50, ca. 4:55 min/km 25,5 km mit ca. 5:06, 4 km mit 4:00

39. Woche vom 26.09.2011-02.10.2011

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) Radtour Rheingau mit Bettina	Ruhetag:	ca. 75 km (F - MZ - Hattenheim - Kiedrich - Eltville)
Di	Laufen	DL GAI (12 9 km), 3x Steigerung, (Gymnastik); wegen Dunkelheit!		5:23,38, 5:06,12, 4:41,09, 4:53,25, 4:50,63, 5:02,09, 5:02,26, 5:24,76, 5:26,73 Ø 4:51,84 95%
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 4x2000 Meter (in 3:48-3:54) (P: 4 min.), 1x1000 Meter (in 3:46-3:51), Auslaufen (1 km), Gymnastik	Gruppen- training: 19-21 Uhr Sachsen- hausen 16,8 km	7:29,10, 7:29,36, 7:28,56, 7:27,08 Ø 3:44,26 97% 3:31,40 93%
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Fr	Laufen	DL GAI (14 km), die letzten 4 km im Marathontempo, 3x Steigerung, Gymnastik	Fam.-WE	Ca. 40 min GA1, ca. 10 min Marathontempo, 3x Steigerung, Gymnastik
Sa	Rad	GAI (2 Std.), Gymnastik		NIX
So	Laufen	DL GAI (30 min.), 3x Steigerung, Gymnastik		Ca. 27 min GA1, 3x Steigerung

40. Woche vom 03.10.2011-09.10.2011 "Regenerationswoche" (A'dam, Jsselmeer)

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Laufen WK	TDL GAI (21,1 km) oder Einlaufen (3 km), TDL GAI (21,1 km) (in 4:02 min/km), Auslaufen (3 km), Gymnastik http://www.ssc-hanau-rodenbach.de/html/strassenlauf.html	Hanau-Rodenbach	3:55,34, 3:54,56, 4:01,06, 3:58,85, 3:57,81, 4:00,41 Ø 3:58,01 (1. Runde) 4:00,41, 3:53,73, 3:57,36, 3:59,32, 4:01,99 Ø 3:58,56 (2. Runde) 4:01,99, 3:53,92, 4:01,05, 4:03,48, 3:58,00 Ø 3:59,69 (3. Runde) 3:48,27, 3:44,22, 3:43,02, 3:48,93, 4:04,34 Ø 3:45,36 (4. Runde) Ø 3:55,48 97% 1:22:48,06
Di	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	A'dam Abschlussf.	Sauna
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL: Frequenz- und Läufe auf Technik??? oder DL GAI (70 min.), 3x Steigerung, Gymnastik		DL GAI (65 min.)
Do	Alternativ	Schwimmen (1 Std.) oder Radfahren (1,5 Std.)		Sauna
Fr	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)		NIX
Sa	Rad	GAI (2 Std.), Gymnastik		NIX
So	Laufen	DL GAI (34 km) + letzten 6 km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik		NIX

41. Woche vom 10.10.2011-16.10.2011 (Verona)

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST	
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag; ZUG	NIX	
Di	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.); DL GAI (34 32 km) + letzten 6 3,4 km im Marathonrenntempo, 3x Steigerung, Gymnastik	Verona (Dirk)	17 (1:25:00) + 11,5 (1:02:00) = 28,5 (2:27:00) Ø 5:10 min/km 3,4 (14:41) Ø 4:19 min/km 31,9 (2:41:41) Ø 5:04 min/km	
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL GAI: 2x (2000 Meter, 3000 Meter) (P: 4 min.), Auslaufen (1 km), Gymna.		NIX	
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) Einlaufen (3 km), TL GAI: 2000 Meter (in ~3:51), 3100 Meter (in ~3:58,5), 3100 Meter (in ~3:58,5), 2000 Meter (in ~3:51) (P: 4 min.), Auslaufen (1 km)		7:20,40 Ø 3:40,20 95% 11:59,37 Ø 3:52,05 97% 12:06,58 Ø 3:54,38 98% 7:35,84 Ø 3:47,92 99% 20~25°C, sonnig, flach, Teer.	
Fr	Laufen	DL GAI (2 km), TDL (12 km), GAI (2 km), 3x Steigerung, Gymnastik) DL 30 34 km: 5-10 sec. schneller als GA1, die letzten 10 km Marathonrenntempo, 3x Steigerung		17 (1:26:33) [Etschufer, Photos, z.T. ungeteert] Ø 5:05,47 min/km + 7,7 (46:30,31) [Berg, Orientierung, Fragen] Ø 6:02,38 min/km + 9,6 (44:20,57) [Photo, SR11, Peschiera] Ø 4:37,14 min/km = 34,3 (2:57:23,88) Ø 5:10,32 min/km	
Sa	Rad	GAI (2-4 Std.), Gymnastik)		ZUG	NIX
So	Laufen	DL GAI (36 km), 3x Steigerung, Gymnastik DL GAI (2 km) (in 5:01~5:16), TDL (12 km) (in ~4:10), GAI (2 km) (in 5:01~5:16), 3x Steigerung, Gymnastik		36 km	4:55,98, 4:56,22 Ø 4:56,10 96% 4:18,73, 4:02,40, 4:06,80, 4:08,51, 4:04,48, 4:10,23, 3:54,25, 4:05,40, 4:07,60, 4:08,08, 4:07,92, 4:12,62 Ø 4:07,25 99% 5:18,87, 4:36,25 Ø 4:57,56 96%

42. Woche vom 17.10.2011-23.10.2011 "Taperingwoche I" (Ferienkurs)

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	Sauna
Di	Alternativ	Rad GAI (2 Std.) oder Schwimmen (1,5 Std.)	Ruhetag	NIX
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL: GAI: 5000 Meter, 4000 Meter, 3000 Meter (P: 5 und 4 min.), Auslaufen (1 km), Gymnastik Einlaufen (15 Minuten), Gymnastik + Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL: 10x1000 Meter (in 4:05) (P: 1:30 Min., B: 10 Sekunden schneller als Marathontempo), Auslaufen (600 m) (10 Minuten), Gymnastik	Gruppen- training: 19-21 Uhr Sachsen- hausen	4:09,30, 3:55,36, 4:02,90, 4:03,15, 4:06,71, 3:59,62, 3:59,82, 4:02,59, 4:02,41, 3:52,29 Ø 4:01,42 99%
Do	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) Anflug von Erkältung	Ruhetag	NIX
Fr	Alternativ	Schwimmen (1 Std.) oder Radfahren (1,5 Std.); Anflug von Erkältung		NIX
Sa	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.) Anflug von Erkältung	Ruhetag	NIX
So	Laufen	DL GAI (14 km) (in 5:01~5:16), 3x Steigerung, Gymnastik; 10:12°C		5:07,64, 4:57,34, 5:01,48, 5:00,71, 4:54,39, 4:49,95, 4:55,44, 4:55,96, 4:51,23, 4:50,63, 4:56,21, 4:56,76, 4:55,41, 4:48,58 Ø 4:41,75 min/km 91%

43. Woche vom 24.10.2011-30.10.2011 "Taperingwoche II"

Tag	Disziplin	Trainingsinhalt	Bemerkung	IST
Mo	Athletik	Gymnastik + Stabilisation (30 min.)	Ruhetag	NIX
Di	Alternativ	locker Rad GAI (45 min.) oder locker Schwimmen (30 min.)		NIX
Mi	Laufen	Training: Einlaufen (3 km), Gymnastik, Stabilisation, Koordination, Steigerungen, TL: 4x1000 m (in 3:45) (P: 5 4~4,5 min.), Auslaufen (5 min. 500 m)	Gruppentraining: 19-21 Uhr Sachsenhausen	3:29,31, 3:27,54, 3:30,36, 3:41,68 Ø 3:32,22 94%
Do	Alternativ	locker Rad GAI (45 min.) oder locker Schwimmen (30 min.)		Ca. 45 min Radfahren: (Villa Meister)
Fr	Athletik	Gymnastik (10 min.)	Ruhetag	NIX
Sa	Laufen	Einlaufen (15 min.), 3x Steigerung, Gymnastik		Ca. 15 min Einlaufen, 3x Steigerung, Gymnastik
So	WK	Marathon Person Startnummer: 2257 Altersklasse: M45 Name: Jäger, Hans Dietmar (GER) Verein: Eintracht Frankfurt e. V. Triathlon Renninfo Halb 1: 01:28:39 Halb 2: 01:31:24 Gesamt Platz (M/W): 770 Platz (AK): 117 Platz (Gesamt): 826 Zielzeit (Netto): 03:00:02 Zielzeit (Brutto): 03:00:36 Split Tageszeit Zeit Diff min/km km/h 5 km 10:23:00 00:21:04 21:04:00 04:13:00 14.24 10 km 10:44:01 00:42:05 21:01:00 04:13:00 14.28 15 km 11:04:51 01:02:55 20:50:00 04:11:00 14.40 20 km 11:26:02 01:24:06 21:11:00 04:15:00 14.16 Halb 11:30:35 01:28:39 04:33:00 04:09:00 14.49 25 km 11:47:06 01:45:10 16:31:00 04:14:00 14.18 30 km 12:08:09 02:06:13 21:03:00 04:13:00 14.25 35 km 12:29:21 02:27:25 21:12:00 04:15:00 14.14 40 km 12:51:53 02:49:57 22:32:00 04:31:00 13.32 Netto 13:01:58 03:00:02 10:05:00 04:36:00 13.06	Frankfurt	4:23,28, 4:10,24, 4:10,24, 4:10,45, 4:10,45, 4:09,19, 4:09,19, 4:09,19, 4:09,19, 4:23,76, 4:08,76, 4:08,76, 4:10,63, 4:11,73, 4:11,73, 4:16,28, 4:10,99, 4:06,56, 4:15,15, 4:15,15, 4:14,77, 4:13,25, 4:16,75, 4:16,01, 4:16,17, 4:05,32, 4:20,59, 4:09,21, 4:09,21, 4:11,25, 4:11,31, 4:11,31, 4:10,78, 4:17,71, 4:21,05, 4:24,28, 4:24,49, 4:22,52, 4:40,50, 4:40,50, 4:48,13, 4:28,69, 0:49,16 Ø 4:16,05 100%