

Für unsere Tour benötigen wir eine gewisse Grundausdauer, denn wir werden durchschnittlich 60km pro Tag mit dem Rad unterwegs sein. Diese Fitness können wir am besten durch ein Training wie für einen Halbmarathon aufbauen. Da das Verhältnis zwischen der Distanz Laufen:Radfahren bei 1:3 liegt, müssen wir für eine 60km Strecke mit dem Fahrrad 20km zu Fuß zurück legen.

Der folgende Trainingsplan von FitforFun (<https://www.fitforfun.de/sport/laufen/halbmarathon-halbmarathon-286911.html>) dient hierbei als Orientierung für unser Training:

	Dienstag	Mittwoch	Samstag	Sonntag
1. Woche	4 km Fahrtspiel 45/60 s	6-8 km lockerer Dauerlauf	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 12 km
2. Woche	6 km Fahrtspiel 90/90 s	6-8 km lockerer Dauerlauf	6-8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 12-14 km
3. Woche	Tempoläufe 300 - 1.000 m	8 km lockerer Dauerlauf	8 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 14 km
4. Woche	Tempoläufe 300 - 1.000 m	Ruhetag	7,5 km Fahrtspiel 90/90 s	langer Lauf 14-16 km
5. Woche	Tempoläufe 300 - 1.000 m	8-10 km lockerer Dauerlauf	8-10 km schneller Dauerlauf	langer Lauf 16 km
6. Woche	Tempoläufe 300 - 1.000 m	10 km lockerer Dauerlauf	8-10 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 16-18 km
7. Woche	Tempoläufe 300 - 1.000 m	10 km lockerer Dauerlauf	8-10 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 16 -21 km
8. Woche	Tempoläufe 300 - 1.000 m	10 km lockerer Dauerlauf	8-10 km progressiver Dauerlauf	langer Lauf 16 km
9. Woche	Tempoläufe 300 - 1.000 m	Ruhetag	6 km schneller Dauerlauf	langer Lauf 14 km
10. Woche	5 km schneller Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Halbmarathon

- **Lockerer Dauerlauf:** Du läufst über einen längeren Zeitraum von ca. 30 bis 60 Minuten dein „Wohlfühltempo“ im **aeroben Bereich**.
- **Progressiver Dauerlauf:** Beginne zunächst im lockeren Tempo und steigere nach und nach deine Geschwindigkeit, zum Beispiel: 5 km locker, 5 km zügig und 5 km im Wettkampftempo.
- **Schneller Dauerlauf:** Nach einem zehn bis 15-minütigen Einlaufen joggst du kontinuierlich nahe deines Wettkampftempos. Teile dir den Lauf gut auf, so dass die zweite Hälfte die schnellere ist.
- **Tempoläufe:** Über dem geplanten Wettkampftempo werden je nach Leistungsvermögen und auch Machbarkeit Wiederholungsläufe zwischen 300 und 1.000 m mit aktiver zwei- bis dreiminütiger Trabpause gelaufen. Zuvor solltest du dich ca. zehn bis 15 Minuten einlaufen.
- **Fahrtspiel:** Bei dieser Form des Tempolaufs variiert die Geschwindigkeit spielerisch. So kannst du zum Beispiel 60 Sekunden schnell und 60 Sekunden locker laufen. Oder aber du setzt dir unterwegs spontan immer wieder kleine Streckenziele, etwa: bis zur nächsten Bank oder Laterne sprinten.

In das Trainingstagebuch tragen wir die Trainingseinheiten ein, die wir im Winter absolviert haben, um den Überblick zu bewahren und potentielle Leistungssteigerungen erkennen zu können. Ab Frühling orientieren wir uns stärker am Trainingsplan von FitforFun. In der Datei TTB 2022_PDF befindet sich ein weiteres Trainingstagebuch, welches bei Bedarf zusätzlich ausgefüllt werden kann.

Woche:	Sportart:	Dauer:	Intensität (1-5):	Notizen:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				