



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN IM APRIL

Liebe Läuferinnen und Läufer!

Wir hoffen, dass ihr auch im März wieder gut trainiert habt. Hier habt ihr übersichtlich ein paar wichtige Informationen zum April.

- **An unserer Philosophie hat sich nichts geändert... 😊 Unser Motto bleibt auch in diesem Monat: Lieber ein paar Prozent zu wenig trainiert, als ein Prozent zu viel. Wie immer empfehlen wir dir, eine gute Balance aus Training und der nötigen Erholung zu etablieren.**
- **Es geht in allen Leistungsstufen in den „intensivsten“ Monat was Umfänge und Intensität angeht. Dementsprechend ist besondere Aufmerksamkeit geboten. Hört gut auf euren Körper.**



- Die Pläne sind eine allgemeine Empfehlung und es ist durchaus möglich einzelne Einheiten individuell anzupassen. Es ist sogar wünschenswert, dass ihr das zu macht. Sich dauerhaft übermäßig über seinen Möglichkeiten zu belasten sollte unbedingt vermieden werden.
- So ist z.B. beim Einsteigerplan weiterhin denkbar, den Rhythmus aus Lauf- und Gehpassagen zu adaptieren (verlängern oder verkürzen, das geht in beide Richtungen) sollte die nötig sein.
- Habt auch diesen Monat den Mut, mal weniger zu machen. Das ist bekanntlich manchmal am Ende mehr 😊

- Auch die Gefühlsschule soll in diesem Monat weiterlaufen. Habt den Mut gerade im GA-Bereich einen Tick ruhiger zu machen als ihr vielleicht könntet. Als Anhaltspunkt könnte folgende Skala dienen (je nach Tagesform). *In den Plänen findet ihr außerdem manche Angaben bei Läufen als Abgleich.*

GA I unten = 1-3v10

GA I mittel = 2-4v10

GA I oben = 3-5v10

ANREGUNG

Bleibt gerne auch im April dabei, viel durch die Nase zu atmen (sowohl Ein- als auch Ausatmung). Gerade bei Läufen im GA-I-Bereich sollte dies permanent möglich sein. Wenn du merkst es gelingt dir nicht, versuche dein Tempo etwas zu reduzieren 😊 Auch im April haben wir mit (NA) manche Einheiten explizit gekennzeichnet, wo ihr das gerne versuchen könnt.



Ihr findet außerdem in diesem Booklet die alten Tabellen von Roland Knoll zur Berechnung der Trainingstempi (in Abhängigkeit eine gewünschten Zielzeit beim HM) sowie eine Tempotabelle für das Wettkampftempo beim Halbmarathon und einem 10km Lauf.

Viel Spaß bei eurer Zielsetzung – dream big! 😊

Vorschlag für Trainingszeiten



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

Zielzeiten HM und 10km



		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo umgerechnet auf																		
gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	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	11:06,9	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

ZUSATZANGEBOTE

- Im April finden noch zwei Yoga-Stunden mit kaali yoga speziell für Läufer statt
- Uhrzeit: 19:00-19:30
- Termine: 13.04. / 27.04.
- Plattform: Zoom → hier der Link: <https://bit.ly/3pCITFh>
- Das Angebot ist kostenlos und für Einsteiger geeignet.
- Wir empfehlen Yoga sehr als Ausgleich zum Lauftraining, da es Stabi- und Mobilitätstraining enthält, sowie Dehnelemente.



ZUSATZANGEBOTE

- Weiter möchten wir euch einladen, beim Virtual Donau Race dabei zu sein.
- Was ist das? Eine von Donau Run ins Leben gerufene Laufserie. Alle Infos dazu findest du auf unseren Social Media Kanälen sowie auf unserer Homepage unter <https://donau-run.de/blog-posts/virtual-donau-race>

Wir wünschen euch einen schönen April und ein gutes Training! Bleibt dran, wir sehen uns hoffentlich bald.

Euer Donau Run Team