

Dauerlauf – Trainingstermin
(Januar-Februar 2010)

Datum	Veranstaltung	Dauer	Typ	Ort	Startzeit
17.01.2010	DL (Crescendo)	50-70 min	Sondertraining	Gießen (Lützellinden)	So., 10:00 Uhr
19.01.2010	Tempowechsellauf (extensiv)	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
19.01.2010	Tempowechsellauf (extensiv)	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 17.50 Uhr Läufer/innen langsamer 54 min/10 km
21.01.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Allgem. Training	Fronhausen/Lahn	Do., 15.30 Uhr
26.01.2010	DL (Crescendo) / Lauf-ABC	50-70 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr DL (Cresc.) Läufer/innen schneller 56 min/10 km, 18:00 Uhr Lauf-ABC (alle anderen)
28.01.2010	Berg-Fahrtspiel	50min	Allgem. Training	Staufenberg oder Fronhausen/Lahn	Do., 15.30 Uhr
30.01.2010	Dauerlauf (lang)	3-4 Std.	Erlebnislauf	Hilchenbach / Netphen	Sa., 10.30 Uhr
31.01.2010	DL (Crescendo)	50-70 min	Sondertraining	Gießen (Lützellinden)	So., 10:00 Uhr
02.02.2010	DL (Crescendo)	50-70 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr Läufer/innen schneller 56 min/10 km
04.02.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Allgem. Training	Staufenberg oder Fronhausen/Lahn	Do. - 15.30 Uhr
06.02.2010	DL (Crescendo)	50-70 min	Sondertraining	Gießen (Lützellinden)	Sa., 15:20 Uhr
09.02.2010	DL (Crescendo)	50-70 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr Läufer/innen schneller 56 min/10 km
11.02.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Allgem. Training	Staufenberg oder Fronhausen/Lahn	Do. - 15.30 Uhr
13.02.2010	DL (Crescendo)	50-70 min	Sondertraining	Gießen (Lützellinden)	Sa., 15:20 Uhr
16.02.2010	DL (Crescendo)	50-70 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr Läufer/innen schneller 56 min/10 km
16.02.2010	Fahrtspiel (Pyramide)	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 17.50 Uhr Läufer/innen langsamer 56 min/10 km
18.02.2010	Tempowechsellauf	60 min	Sondertraining	Gießen / Wißmar	Do., 16:00 Uhr
20.02.2010	WK (Crescendo) 10.000m	---	empfohlener Formtest und Abschluss der Crescendo- Trainingsphase	Wetter (Wollenberg-Stadion)	Sa. – ab 14.00 Uhr Offizielle Veranstaltung des TV Wetter - Infos unter www.tv05wetter.de
23.02.2010	Tempolauf / Tempo-DL / DL (intens.)	50-60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr Läufer/innen schneller 54 min/10 km
23.02.2010	Tempowechsellauf	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 17.50 Uhr Läufer/innen langsamer 54 min/10 km
25.02.2010	Tempowechsellauf	60 min	Sondertraining	Gießen / Wißmar	Do., 16:00 Uhr