

## Dauerlauf-Gruppentraining (Juni-Juli 2010)

(Stand 31. Mai 2010)

Datum	Veranstaltung	Dauer	Typ	Ort	Startzeit
01.06.2010	Bergläufe (mittel)	50 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 16.50 Uhr (Läufer/innen schneller 48 min/10 km)
01.06.2010	Tempowechsellauf (extensiv)	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
08.06.2010	Tempowechsellauf (extensiv)	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
08.06.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Allgem. Training	Fronhausen / Lahn	Di. - 16.40 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
08.06.2010	Lauf-ABC / Bergläufe (kurz)	50 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 18.10 Uhr (Läufer/innen langsamer 54 min/10 km)
10.06.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Sondertraining	Waldsolms - Griedelbach	Do. - 18.00 Uhr
15.06.2010	Lauf-ABC / Bergläufe (kurz)	50 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 18.00 Uhr (Läufer/innen langsamer 54 min/10 km)
15.06.2010	Fahrtspiel (Pyramide)	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
15.06.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Allgem. Training	Fronhausen / Lahn oder Marburg	Di. - 16.40 Uhr in Fronhausen/Lahn oder 17.00 Uhr in Marburg (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
17.06.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Sondertraining	Waldsolms - Griedelbach	Do. - 18.00 Uhr
22.06.2010	Dauerlauf (Crescendo)	40 - 70 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.10 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
22.06.2010	Lauf-ABC / Bergläufe (kurz)	50 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 18.00 Uhr (Läufer/innen langsamer 54 min/10 km)
22.06.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Allgem. Training	Fronhausen / Lahn oder Marburg	Di. - 16.40 Uhr in Fronhausen/Lahn oder 17.00 Uhr in Marburg (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
24.06.2010	Berg-Fahrtspiel	55 min	Sondertraining	Waldsolms - Griedelbach	Do. - 18.00 Uhr
29.06.2010	Dauerlauf (Crescendo); Treppen- u. Tempowechselläufe	40 - 70 min 50 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.10 Uhr DL (Crescendo) (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)  18.00 Uhr Treppen- u. Tempowechselläufe
01.07.2010	Berg-Fahrtspiel	50 min	Allgem. Training	Fronhausen / Lahn oder Marburg	Do. - 17.30 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
02.07.2010	(Lauf-)Stiltraining	60 min	Wochenendblock	Waldsolms - Griedelbach	Fr. - 18.30 Uhr
04.07.2010	Berg-Fahrtspiel	60 min	Wochenendblock	Waldsolms - Griedelbach	So. - 10.00 Uhr
06.07.2010	Treppen- und Tempowechselläufe	50 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 18.00 Uhr (Läufer/innen langsamer 54 min/10 km)
06.07.2010	Dauerlauf (Crescendo)	40 - 70 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.10 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
08.07.2010	Dauerlauf (Crescendo)	40 - 70 min	Sondertraining	Gießen - Lützellinden	Do., 18.30 Uhr
13.07.2010	Dauerlauf (Crescendo)	40 - 70 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.10 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
15.07.2010	Dauerlauf (Crescendo)	40 - 70 min	Sondertraining	Gießen - Lützellinden	So., 18.30 Uhr

**DauerLauf-Gruppentraining (Juni-Juli 2010)**  
(Stand 31. Mai 2010)

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer</b>	<b>Typ</b>	<b>Ort</b>	<b>Startzeit</b>
18.07.2010	Dauerlauf (lang)	3 – 4 Std.	Erlebnislauf	Siegen / Neunkirchen	So., 9.00 Uhr
20.07.2010	Dauerlauf (intensiv)	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)
27.07.2010	Tempoläufe (lang)	60 min	Allgem. Training	Marburg (Gaßmann-Stadion)	Di. - 19.00 Uhr (Läufer/innen schneller 54 min/10 km)

(Angaben ohne Gewähr)