

## Modifizierter Trainingsplan für die Mitteldistanz von Frank Horwill

[http://www.serpentine.org.uk/pages/advice\\_frank52.html](http://www.serpentine.org.uk/pages/advice_frank52.html)

|        |   |
|--------|---|
| Day 1  | 3k pace – 60% aerobic – 3 x 1,500 3 mins rest <b>morgens 10km in 4:50/km, abends 3 x 1,500 in 5:20min</b>   |
| Day 2  | 1 hour fast run at half-marathon speed (94% aerobic) <b>morgens Kraft, abends 15km in 4:10 bis 4:20/km</b>  |
| Day 3  | 6km Rekom in 5:00/km  |
| Day 4  | 45 mins run steady run (98% aerobic) <b>morgens Kraft, abends 10km in 4:20 bis 4:35/km</b>  |
| Day 5  | 1500 pace – 4 x 800 in 1:54 with 3 mins rest (50% aerobic) <b>morgens 10km in 4:50/km, abends 4 x 800 in 2:40min</b>  |
| Day 6  | Rest  |
| Day 7  | 30 mins acceleration run (10 min slow, 10 mins steady, 10 mins fast) (90% aerobic) <b>(4:30/4:00/3:40/km)</b>   |
| Day 8  | 400m pace – 1 x 350, 1 x 300, 1 x 250, 1 x 200, full-out, walk 400m recovery (83% Anerobic) <b>morgens 10km in 4:50/km, abends 1 x 350, 1 x 300, 1 x 250, 1 x 200 in 3:05/km)</b> |
| Day 9  | 6km Rekom in 5:00/km  |
| Day 10 | 1 hour fast run (94% aerobic) <b>morgens Kraft, abends 15km in 4:10 bis 4:20/km</b>   |
| Day 11 | 5k pace – 5 x 1k in 2 mins 40 secs with 45 secs rest (80% aerobic) <b>morgens 10km in 4:50/km, abends 5 x 1k in 3:25min</b>   |
| Day 12 | Rest  |
| Day 13 | 45 mins steady run (98% aerobic) <b>morgens Kraft, abends 10km in 4:20 bis 4:35/km</b>  |
| Day 14 | 30 mins acceleration run (10 min slow, 10 mins steady, 10 mins fast) (90% aerobic) <b>(4:30/4:00/3:40/km)</b>   |
| Day 15 | Start Day 1 again   |

Der Trainingsplan ist auf eine 1500m-Zeit von 4:35 bis 4:40min ausgelegt und von mir im Vergleich zum ursprünglichen 11-Tages-Plan von Frank Horwill auf einen 14-Tages-Rhythmus verlängert worden. Meine zu laufenden Zeiten habe ich fett unterlegt. Den Plan beabsichtige ich als Vorbereitung für die Leichtathletik EM der Masters in Aarhus 2017 fünfmal zu durchlaufen, mit einer Rekomwoche nach dem zweiten, vierten und fünften Trainingszyklus.

Die Umfänge im Vergleich zum ursprünglichen Plan von Frank Horwill habe ich erhöht, da ich kein Sprinter bin, sondern mich nach wie vor auch auf der Langstrecke zu Hause fühle.