

Pyramidentraining Beispiel für Hauptstrecke 10000m

A PB's: 9:40 – 10:00 (3000m) --- 16:40 – 17:20 (5000m) --- 34:15 – 36:15 (10000m)

* Hauptstrecke: 10000m *

mit Unterdistanzen

! Tempoangaben - pro km (!) - anwendbar für Läufer mit PB's von 9:50/17:00/35:45 ! * ggffls. umrechnen *

Anm.: Dieser Einheit geht ein sorgfältiges Eintraben, ggffls. incl. Dehnübungen, voraus! Länge: ab 3km + Austraben: ab 3km+ ... locker, ggffls mit zügigem Gehen und anschließendem Dehnen

!! P (Pause)/ SP (Serienpause): im Wechsel in leichtem Trab, jedoch vorwiegend Gehen !!

Stufe 1

3x 200m P: 3' / SP: 5' 95% Intensität

Stufe 2

1x 1000m 3:14 min P: 3'
1x 1000m 3:24 5000m-Ø-Tempo SP: 5'

Stufe 3

1x 1500m 3:24 Ø-Tempo 5000m P: 3'
1x 1500m 3:35 Ø-Tempo 10000m SP: 5'

Stufe 4

1x 2000m 4:00 sehr zügiges „Erholungstempo“ SP: 5'

Stufe 5

1x 1200m 3:17 Ø 3000m P: 3'
1x 1200m 3:24 Ø 5000m SP: 5'

Stufe 6

1x 500m 3:00 min P: 5'
1x 500m 3:00 min SP: 5'

Stufe 7

1x 300m 100%! SP: 5' - 7' !

Stufe 8

1x 2000m 3:50 sehr zügiges „Erholungstempo“

B PB's 8:35-8:50min --- 14:40-15:10 --- 30:30-32:00

! Tempoangaben - pro km (!) - für Läufer mit PB's von 8:45/14:50/31:00 ! * ggffls. umrechnen *

Stufe 1

3x 200m P:3' / SP: 5' 95% Intensität

Stufe 2

1x 1000m 2:54 Ø-3000m-Tempo P: 3'
1x 1000m 2:58 Ø-5000m-Tempo SP: 5'

Stufe 3

1x 1200m 2:54 Ø - 3000m-Tempo P:3'
1x 1500m 3:06 Ø-10000m-Tempo SP: 5''

Stufe 4

1x 1500m 2:58 Ø-5000m-Tempo P: 5'
1x 1000m 3:25 zügiges „Erholungstempo“

Stufe 5

1x 750m 2:40/km (!) P: 5-6 (!)
1x 1200m 2:54 Ø 3000m P: 5'
1x 1200m 3:25 zügiges „Erholungstempo“ SP 5'

Stufe 6

1x 500m 2:30/km (!) + 3-5'' P: 5-6'
1x 1000m 3:25 zügiges „Erholungstempo“ P: 5'
1x 300m 100% ! SP: 5' - 7'

Stufe 7

1x 2000m 3:25 zügiges „Erholungstempo“ SP: 5'