

# INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN



Nimm Dir die Zeit, um diesen kurzen Fragebogen ausführlich zu beantworten. Je detaillierter die Angaben, desto genauer kann der Trainingsplan auf Deine Bedürfnisse und Gegebenheiten ausgerichtet werden.

## Wie lauten Deine läuferischen Ziele?

Gebe bitte deinen angestrebten Hauptwettkampf sowie alle Vorbereitungswettkämpfe an, die Du bestreiten möchtest (Angaben bitte mit Streckenlänge und Datum).

## Welche sind Deine Bestleistungen?

Gebe bitte Deine absoluten Bestzeiten sowie aktuelle Referenzleistungen an. (Als Referenz können auch 4.000 m- oder 8.000 m-Zeitlaufergebnisse herangezogen werden.)

## Wie hast Du bisher trainiert?

Beschreibe deine typische Trainingswoche nach Deinem bisherigen Trainingschema.

## Wann und wie häufig kannst Du zukünftig trainieren?

1. An welchen Tagen möchtest Du ein Lauftraining ansetzen? 2. An welchem Wochentag hast Du Zeit für einen ausgedehnten Trainingslauf? 3. Wann steht Dir eine 400 m-Rundbahn bzw. eine vermessene Strecke zur Verfügung? 4. Welcher Tag wäre für ein Hügel-/Bergtraining günstig? (Die drei zuletzt erwähnten, speziellen Trainingstage können nicht zusammenhängend geplant werden.)