

## ABKÜRZUNGEN IM TRAININGPSLAN

### TEMPO

10km-Renntempo = 10km-Renntempo x 1 (im Idealfall  
 Halbmarathon-Renntempo = 10km-Renntempo x 2,21 guter Vorbereitung  
 Marathon-Renntempo = 10km-Renntempo x 4,66 und Talent ☺)

MRT	Marathon Renntempo	siehe oben	
HMRT	Halbmarathon Renntempo	siehe oben	
TDL1	Tempodauerlauf 1 (10km)	MRT - 10 Sekunden	10km-Zeit + 15 Sekunden
TDL2	Tempodauerlauf 2 (15km)	MRT	10km-Zeit + 25 Sekunden
IDL	Intensiver Dauerlauf	MRT + 10/15 Sekunden	10km-Zeit + 40 Sekunden
EDL	Extensiver Dauerlauf	MRT + 45/60 Sekunden	10km-Zeit + 80 Sekunden
RDL	Regenerativer Dauerlauf	MRT + 60/75 Sekunden	10km-Zeit + 110 Sekunden
WHL1	Wiederholungsläufe (1000m)	MRT - 25/30 Sekunden	10km-Zeit - 20 Sekunden
WHL2	Wiederholungsläufe (2000m)	MRT - 22/28 Sekunden	10km-Zeit - 5 Sekunden
WHL3	Wiederholungsläufe (3000m)	MRT - 15/20 Sekunden	10km-Zeit

### STRECKEN

Olympiarunde Mommsenstadion > Olympiastadion > Harbighalle > Olympiastadion > Sensburger Allee > Mommsenstadion (ca. 11km)  
 Steinrunde 5km Runde beim Teufelssee  
 Försterrunde Mommsenstadion > Teufelssee > Förster im Grunewald > Richtung AVUS > Mommsenstadion (ca. 12 km)  
 Ruderrunde Mommsenstadion > Kronprinzessinnenweg > Bismarckstr. > Waldrunde im Düppeler Forst > Kronprinzessinnenweg > Mommsenstadion (ca. 32km)

### ANDERES

E+A Ein- und Auslaufen  
 BBM Berlin-Brandenburgische Meisterschaften  
 NDM Norddeutsche Meisterschaften