



# FunVorRun Witten

# Trainingsplan Halbmarathon – Venlo 26.03.2023

## Lächelnd ins Ziel

Wochentag	2. KW 09.01-15.01.23	3. KW 16.01-22.01.23	4. KW 23.01-29.01.23	5. KW 30.01-05.02.23	6. KW 06.02-12.02.23	7. KW 13.02-19.02.23	8. KW 20.02-26.02.23	9. KW 27.02-05.03.23	10. KW 06.03-12.03.23	11. KW 13.03-19.03.23	12. KW 20.03-26.03.23
<b>Montag 18:45 Uhr Parkplatz Lohmann</b>	Erholung nach langem Lauf !!! evtl. langsamer Regenerationslauf DL I						<b>Rosenmontag</b>	Erholung nach langem Lauf !!! evtl. langsamer Regenerationslauf DL I			
<b>Dienstag</b>											
<b>Mittwoch 18:45 Uhr Parkplatz Lohmann</b>	Seerunde	Seerunde	Seerunde	Seerunde	Seerunde	Seerunde	Seerunde	Seerunde	Seerunde	Seerunde	Bötzelrunde
<b>Tempolauf Vorschlag:</b>	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	
<b>Donnerstag</b>											
<b>Freitag 18:45 Uhr Parkplatz Nachtigall</b>	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	Nachtigallrunde	<b>kein Training</b>
<b>Samstag</b>											
<b>Sonntag 10:00 Uhr</b>	12-13 km DL I Treffpunkt Parkplatz Hardenstein- Gesamtschule Wilbergstraße 5  Hardenstein- runde	12-13 km DL I Treffpunkt Parkplatz Nachtigall	13-14 km DL I Treffpunkt Parkplatz Lohmann	13-14 km DL I Treffpunkt Parkplatz Lohmann	13-14 km DL I Treffpunkt Parkplatz Nachtigall	14-15 km DL I Treffpunkt Parkplatz Nachtigall	15-16km, DL I. Treffpunkt Parkplatz C.-Palace Hiddinghausen  Lauf Richtung Bhf. Schee	16-17 km , DL I Treffpunkt Cafe´ Restaur. Boje Strandweg 2 Wetter ( Seeplatz)  Lauf am Harkort- u.Hengsteysee	17-18 km, DL I Treffpunkt Parkplatz Haus Kemnade  Lauf Richtung Hattingen	15-16 km, DL I Treffpunkt Fa. Düchting  Rheinischer Esel	<b>21,1 km Venloop Lächelnd ins Ziel</b> 

Legende:  
DL I = langsam  
DL II = erhöhtes Grundtempo

Änderungen vorbehalten