

Trainingsplan Matthias Bachmann				03:45		
SL	Sauerstofflauf	65 % max. HF		125 Puls		
LD	Langsamer Dauerlauf	70-75% max. HF		134 - 144 Puls		
MD	Mittlerer Dauerlauf	75-80% max. HF		144 - 153 Puls		
SD	Schneller Dauerlauf	80-85% max HF		153 - 163 Puls		
TD	Tempo Dauerlauf	85-90% max. HF		163 - 172 Puls		
SWL	Schwellenlauf	90-95% max. HF		172 - 182 Puls		
Maxium Puls Matthias Bachmann		100 % max. HF		194		
25	Montag, Juni 20, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Mittwoch	Ruhetag					
Donnerstag	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	11,5 km/h	TD	163 - 172 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
26	Montag, Juni 27, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Mittwoch	Ruhetag					
Donnerstag	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	11,5 km/h	TD	163 - 172 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
27	Montag, Juli 04, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	7,5 km/h	SL	125 Puls
Mittwoch	Ruhetag					
Donnerstag	18 km	1:48 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	10 km Testlauf in 51:00 in		5:06 min/km	11,8 km/h	TD	163 - 172 Puls
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
28	Montag, Juli 11, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Mittwoch	Ruhetag					
Donnerstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	7,5 km/h	SL	125 Puls
29	Montag, Juli 18, 2005					

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	12 km	1:02 Std	5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	Ruhetag					
Donnerstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
Freitag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:45 min/km	12,7 km/h	SWL	172 - 182 Puls
Samstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	MD	144 - 153 Puls
30	Montag, Juli 25, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	12 km	1:02 Std	5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	Ruhetag					
Donnerstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
Freitag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:45 min/km	12,7 km/h	SWL	172 - 182 Puls
Samstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	MD	144 - 153 Puls
31	Montag, August 01, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	7,5 km/h	SL	125 Puls
Mittwoch	Ruhetag					
Donnerstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	SL	125 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	10 km Testlauf in 50:00 min		5:00 min/km	12 km/h	TD	163 - 172 Puls
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
32	Montag, August 08, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	3 x 3 km in 15:30 min, Trabpause 5 min		5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	Ruhetag					
Donnerstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	23 km	2:18 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	7,5 km/h	SL	125 Puls
33	Montag, August 15, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	12km	1:02 Std	5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	14 km	1:24 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Donnerstag	Ruhetag					
Freitag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	11 km	1:11 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
34	Montag, August 22, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	12km	1:02 Std	5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls

Mittwoch	14 km	1:24 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Donnerstag	Ruhetag					
Freitag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	11 km	1:11 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
35	Montag, August 29, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	7,5 km/h	SL	125 Puls
Mittwoch	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Donnerstag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	10,8 km/h	SD	153 - 163 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	10 km Testlauf in 49:00 min		4:54 min/km	12,3 km/h	SWL	172 - 182 Puls
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
36	Montag, September 05, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	3 x 3 km in 15:30 min, Trabpause 5 min		5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Donnerstag	Ruhetag					
Freitag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	10,8 km/h	SD	153 - 163 Puls
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	7,5 km/h	SL	125 Puls
37	Montag, September 12, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	12 km	1:02 Std	5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
Donnerstag	Ruhetag					
Freitag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	10,8 km/h	SD	153 - 163 Puls
38	Montag, September 19, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	12 km	1:02 Std	5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
Donnerstag	Ruhetag					
Freitag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	10,8 km/h	SD	153 - 163 Puls
39	Montag, September 26, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	7,5 km/h	SL	125 Puls
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Donnerstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Freitag	Ruhetag					

Samstag	10 km Testlauf in 48:00 min		4:48 min/km	12,5 km/h	SWL	172 - 182 Puls
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
40	Montag, Oktober 03, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	3 x 2 km in 10:00 min, Trabpause 4 min		5:00 min/km	12 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Donnerstag	Ruhetag					
Freitag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Samstag	20 x 1 km, Trabpause 2 min		5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
41	Montag, Oktober 10, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	12 km	1:02 Std	5:10 min/km	11,6 km/h	TD	163 - 172 Puls
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
Donnerstag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:45 min/km	12,6 km/h	SWL	172 - 182 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	30 km	3:08 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	7,5 km/h	SL	125 Puls
42	Montag, Oktober 17, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	2 x 10 min in 53:20 min, Trabpause 10 min		5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls
Dienstag	Ruhetag					
Mittwoch	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	9.3 km/h	SL	125 Puls
Donnerstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	10 km	55:00 min	5:35 min/km	10,8 km/h	SD	153 - 163 Puls
Sonntag	30 km	3:08 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	LD	134 - 144 Puls
43	Montag, Oktober 24, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag					
Dienstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Mittwoch	10 km Testlauf in 47:30 min		4:45 min/km	12,6 km/h	SWL	172 - 182 Puls
Donnerstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	9,3 km/h	SL	125 Puls
Freitag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	9,6 km/h	LD	134 - 144 Puls
Sonntag	Ruhetag					
44	Montag, Oktober 31, 2005					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo		Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	10 km/h	LD	134 - 144 Puls
Dienstag	16 km	1:28 Std	5:30 min/km	10,9 km/h	SD	153 - 163 Puls
Mittwoch	10 km	53:20 min	5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls
Donnerstag	8 km	46:00 min	5:45 min/km	10,4 km/h	MD	144 - 153 Puls
Freitag	Ruhetag					
Samstag	30 min spielerisches Laufen					
Sonntag	Marathon	3:45 Std	5:20 min/km	11,3 km/h	SD	153 - 163 Puls