

Monika Gippert

TV Herkenrath, Mittelstrecke

- Jahrgang 1961
- Leichtathletik seit 1972
- Wettkämpfe 1973 – 1984
- Ab 1996 vereinzelt Straßenläufe
- 2008 und 2010 Marathon in Bonn und Köln
- Ab 2011 wieder Wettkämpfe auf der Bahn
- Ab 2015 auch international

Trainingsplan – zwei Beispielwochen

Mo	Krafttraining Rumpf + Beine, intensive Dehnübungen
Di	Pause
Mi	11 km Dauerlauf
Do	4 km einlaufen, Intervalle 8x400m mit 200m Trabpause, 2 km auslaufen
Fr	Pause
Sa	Speed Bike 40 min mit wechselnder Belastungsintensität
So	17 km Dauerlauf
Mo	Krafttraining Rumpf + Beine, Yoga
Di	Pause
Mi	11 km Dauerlauf
Do	4 km einlaufen, Tempoläufe 1200m, 600m, 300m je 5 min Gehpause, 2 km auslaufen
Fr	Pause
Sa	Speed Bike 30 min mit wechselnder Belastungsintensität
So	14 km Dauerlauf

Kraft- und Dehnprogramm

- Aufwärmen: 3 x 3 Übungen je 30 sec – Schwerpunkt Beine
- 2 min Pause
- Schwerpunkt Bauch/Rumpf:
3 Sätze mit 8 Übungen je 30 sec,
statische u. dynamische (Planks, Bicycles, Mountain climbers, Leg
flatters usw.)
Satzpause 2 min,
- Schwerpunkt Beine:
5-6 Übungen je 15 Wiederholungen (diverse Squats, Hip raises,
Lunges)
- Dehnprogramm mit 12 Übungen je 30 sec. oder
Yoga-Flow ca. 20 min

April 19 77

3. Woche

So

nachmittags: 25 Km DL (1:36 min)

Mo

morgens: 10 Km DL (37:45 min)

nachmittags: 16 Km DL (57:30 min)

Di

morgens: 10 Km DL (36:30 min)

nachmittags: 25 Km DL (1:23)

Mi

morgens: 10 Km DL (32:30 min)

nachmittags: 5 Km eingelaufen, 15x300 m mit 1 min. Trabspause, 5 Km ausgelaufen 15 Km

Do

morgens: 13 Km DL (49 min)

nachmittags: 10 Km DL anschl. 10 Dragoonalläufe

Fr

morgens: 10 Km DL (39 min)

nachmittags: 3 Km eingelaufen, 1200 (3:09), 600 (30) 300 m (42,0) mit 5 min. Pause, 4 Km ausgelaufen 10 Km

Sa

nachmittags: 85 min DL (20 Km)

Bemerkungen: 782 Km

12TE

April 19 77

4. Woche

Pause

nachmittags: 3 Km eingelaufen, 12x400 m mit 1 min. Trabspause, 64 sec. 3 Km ausgelaufen 11 Km

morgens: 10 Km DL (33:40)

nachmittags: 3 Km eingelaufen, 5x1000 m mit 1R Trabsp. 2:47, 5 Km ausgelaufen 12 Km

morgens: 10 Km DL (34:30)

nachmittags: 16 Km DL (53:30)

nachmittags: 2 Km eingelaufen, 1200-600-300 mit 5 min. Pause (3:02)-900-41,5 5 Km ausgelaufen 12 Km

morgens: 10 Km DL (37 min)

morgens: 10 Km DL (37 min)

Wettkampfl: 1500 m in 4x1500 m-staffel
Zeit: 3:48

Bemerkungen: 97 Km

Im April 673 Km