



## Trainingsgruppe 03.10K für Langstreckenläufe über 3 000m – 10 000m bzw. 10km

Trainieren in einer ambitionierten Laufgruppe, fokussiert auf die (kurzen) Langdistanzen von 3 000 - 10 000 Meter bzw. 10 Kilometer: das ist die Trainingsgruppe 03.10K (sprich: Drei Zehn Ka).

Läufer und Läuferinnen ab einem Alter von 18 Jahren, die Lust haben, wett-kampforientiert zu trainieren, sind hier richtig. Der langfristige, mehrjährige Formaufbau steht dabei im Vordergrund. Eintrittsvoraussetzung sollte unter anderem ein aktuelles oder reaktivierbares Leistungsvermögen von mind. 40/44 min (M/W) auf 10 Kilometer bzw. 19/21 min auf 5 Kilometer sein.

### Leistungsniveau

Ziel ist mindestens ein Niveau zur jeweiligen Teilnahme an bayerischen und deutschen Meisterschaften.

### Anforderungen

- Bereitschaft zu einem strukturierten, kontinuierlichen Training nach Vorgabe über mindestens eine Saison (Oktober - August)
- Vorhandensein der körperlichen, mentalen und zeitlichen Grundlagen zur wöchentlichen Durchführung von mindestens fünf, besser sechs Trainingseinheiten mit einem Laufpensum ab 70 Wochen-Kilometern
- Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen und Testverfahren
- Führen eines vorgegebenen Trainingsbuches (MS Excel oder kompatibles Programm notwendig)
- Möglichst häufige Teilnahme am gemeinsamen Gruppentraining
- Gemeinsame Teilnahme an ausgesuchten Wettkämpfen (Cross, Straße, Bahn)
- Teilnahme an einem Trainingslager zum Ende der Vorbereitungsphase, meist in der jeweiligen Karwoche (Woche "vor" Ostern)

### Regelmäßiges Gruppentraining

#### Sommer (April - Oktober)

Mo	18:45 - 20:30	Dantestadion (Athletik)
Mi	18:45 - 20:30	Dantestadion
Sa	18:45 - 20:30	Dantestadion / Olympiapark

#### Winter (November - März)

Mo	18:45 - 20:00	tba (Athletik)
Mi	18:45 - 20:30	Olympiapark
Sa	18:45 - 20:30	Olympiapark

### Größe der Trainingsgruppe

10 - 15 Athleten

### Leitender Trainer

Henning Tietmann  
(C-Lizenz Leichtathletik)

### Kontakt

henning.tietmann@lg-swm.de

### Mitgliedsverein

TSV Forstenried München e.V.



Hauptförderer



Ausrüster



Weiterer Förderer

gefördert von der  
 Landeshauptstadt  
München  
Referat für  
Bildung und Sport