

Laufen mit Klaus



16-Wochenplan für 10 km in 60 Minuten

Laufplan für Fortgeschrittene: WOCHE 12

Bitte denkt daran: **Das Wichtigste am Training ist, dass es stattfindet!**

Gesamt Km/Zeit in dieser Woche: ca. 28 km/04:10 Std.

Montag:

Dienstag:

15 Minuten Laufkraft/Lauf-ABC
12 km DL 06:50 Min/km
Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Mittwoch:

Donnerstag:

Radfahren, Skaten, Schwimmen (Ausgleich)

Freitag:

6 km DL in 07:50 Min/km
Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Stretching/Blackroll 00:15 Std.

Samstag:

Sonntag:

10 km TDL GA2 (85-95 % Hfmax)

(STL: Steigerungslauf; DL: Dauerlauf, TDL: Tempodauerlauf; FWL: Fettstoffwechsellauf)

Für Rückfragen, stehe ich Euch gerne unter der Email-Adresse: laufen.mit.klaus@gmx.de zur Verfügung.