

# Laufen mit Klaus



## 10-Wochenplan für mehr Fitness

### Laufplan für Fortgeschrittene: WOCHE 4

Ziel der ersten Woche ist das Reinkommen ins regelmäßige Training.

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

**Gesamt Km/Zeit in dieser Woche: ca. 15 km/02:40 Std.**

**Montag:**

**Dienstag:**

**Mittwoch:**

10 km DL in 07:00 Min/km

Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Stretching/Blackroll 00:15 Std.

**Donnerstag:**

**Freitag:**

**Samstag:**

**Sonntag:**

5 km Tempodauerlauf (TDL) 05:50 Min/km

Alternativ 5 km TDL GA2 85-95% Hfmax.

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

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