

# Laufen mit Klaus



## 10-Wochenplan für mehr Fitness

### Laufplan für Fortgeschrittene: **WOCHE 1**

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. 21 km/03:35 Std.**

#### **Montag:**

#### **Dienstag:**

5 km Dauerlauf (DL) in 07:00 Min/km.  
Am Ende 3 x 100 mtr. Steigerungslauf (STL).  
Dauer: ca. 00:35 Std.

#### **Mittwoch:**

#### **Donnerstag:**

8 km DL in 07:00 Min/km.  
Am Ende 3 x 100 mtr. STL.  
Dauer: ca. 00:56 Std.

#### **Freitag:**

#### **Samstag:**

#### **Sonntag:**

8 km Fettstoffwechsellauf (FWL) 08:00 Min/km.  
Am Ende 3 x 100 mtr. STL.  
Dauer: ca. 01:05 Std.  
Stretching/Blackroll 15 Min.

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