

Laufen mit Klaus



16-Wochenplan für 10 km in 60 Minuten

Laufplan für Fortgeschrittene: WOCHE 11

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

Gesamt Km/Zeit in dieser Woche: ca. 46 km/06:20 Std.

Montag:

Dienstag:

15 Minuten Laufkraft/Lauf-ABC
7 km TDL 06:10 Min/km
10 Minuten auslaufen

Mittwoch:

Donnerstag:

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

Freitag:

14 km DL in 06:50 Min/km
Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Samstag:

Sonntag:

15 km FWL 07:50 Min/km.
Am Ende 3 x 100 mtr. STL
Stretching/Blackroll 00:15 Std.

(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.