

Laufen mit Klaus



16-Wochenplan für 10 km in 60 Minuten

Laufplan für Fortgeschrittene: **WOCHE 15**

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

Gesamt Km/Zeit in dieser Woche: ca. 33 km/04:40 Std.

Montag:

Dienstag:

15 Minuten Laufkraft/Lauf-ABC
4 km TDL – Wettkampftempo 06.00 Min/km
10 Minuten auslaufen

Mittwoch:

Donnerstag:

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

Freitag:

8 km DL in 06:40 Min/km
Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Samstag:

Sonntag:

13 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.