

Laufen mit Klaus



16-Wochenplan für 10 km in 60 Minuten

Laufplan für Fortgeschrittene: **WOCHE 16**

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

Gesamt Km/Zeit in dieser Woche: ca. 23 km/03:20 Std.

Montag:

Dienstag:

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

Mittwoch:

Donnerstag:

15 Minuten Laufkraft/Lauf-ABC
6 km DL in 06:40 Min/km
Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Freitag:

Stretching/Blackroll 00:15 Std.

Samstag:

4 km DL in 08:00 Min/km
Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Sonntag:

10 km 06:00 Min/km

**Heute ist der Tag der Wahrheit. Du hast hervorragend trainiert!
Ich wünsche Dir viel Erfolg und gute Beine!**

(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.

