

Laufen mit Klaus



10-Wochenplan für mehr Fitness

Laufplan für Fortgeschrittene: WOCHE 2

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. 22 km/03:15 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:

9 km Fettstoffwechsellauf (FWL) 08:00 Min/km.
Am Ende 3 x 100 mtr. STL.
Dauer: ca. 01:12 Std.
Stretching/Blackroll 15 Min.

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