

Laufen mit Klaus



10-Wochenplan für mehr Fitness

Laufplan für Fortgeschrittene: WOCHE 3

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:

Fahrtspiel;

ca. 1 km Warm Up

6 km Tempowechsel zwischen 07:30 Min/km bis 05:30 Min/km

ca. 1 km Cool Down – Auslaufen

Mittwoch:

Donnerstag:

15 Minuten Laufkraft/Lauf-ABC

7 km DL in 07:00 Min/km.

Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Dauer: ca. 00:50 Std.

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

10 km FWL 08:00 Min/km.

Am Ende 3 x 100 mtr. STL

Dauer: ca. 01:20 Std.

Stretching/Blackroll 00:15 Std.

(STL: Steigerungslauf; DL: Dauerlauf, FWL: Fettstoffwechsellauf)

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