

# Laufen mit Klaus



## 10-Wochenplan für mehr Fitness

## Laufplan für Fortgeschrittene: WOCHE 5

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

**Gesamt Km/Zeit in dieser Woche: ca. 28 km/04:20 Std.**

### **Montag:**

#### **Dienstag:**

15 Minuten Laufkraft/Lauf-ABC  
3 km Tempodauerlauf (TDL) 06:10 Min/km  
10 Minuten auslaufen

### **Mittwoch:**

#### **Donnerstag:**

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

#### **Freitag:**

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

### **Samstag:**

#### **Sonntag:**

11 km FWL 08:00 Min/km  
Am Ende 3 x 100 mtr. STL  
Stretch/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](mailto:laufen.mit.klaus@gmx.de) zur Verfügung.