

Laufen mit Klaus



16-Wochenplan für 10 km in 60 Minuten

Laufplan für Fortgeschrittene: WOCHE 8

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

Gesamt Km/Zeit in dieser Woche: ca. 20 km/03:30 Std.

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

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

Donnerstag:

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

Freitag:

Ausgleich: z.B. Radfahren, Skaten, Indoor Cycling oder (Schwimmen – wenn wegen COVID- 19 möglich)
30 Minuten

Samstag:

Sonntag:

10 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: Fettstoffwechselllauf)

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