

## Trainingsplan Mustermann, Max

Woche vom 29.1. – 4.2.

Tag	Trainingsinhalte
Mo	R
Di	6 km: IB 1-2, 5 min Übungen aus dem Lauf ABC
Mi	R
Do	8 km: IB 1-2, am Schluss steigern
Fr	8 km: Fahrtspiel, Tempowechsel nach Gefühl
Sa	R
So	8 km: IB 1-2

Woche vom 5.2. – 11.2.

Tag	Trainingsinhalte
Mo	R
Di	10 km: IB 1-2
Mi	R
Do	10 km: IB 1-2, zwischendurch Sprints (10 x 50 m), TP Erholung
Fr	R
Sa	R
So	12 km: IB 1-2

Woche vom 12.2. – 18.2.

Tag	Trainingsinhalte
Mo	R
Di	8 km: IB 1-2
Mi	10 km: Fahrtspiel s.o.
Do	R
Fr	10 km: IB 1-2
Sa	R
So	12 km: IB 1-2

Woche vom 19.2. – 25.2.

Tag	Trainingsinhalte
Mo	R
Di	6 km: IB 1-2
Mi	2 km Einlaufen, 5 km: IB 3, 2 km: Auslaufen
Do	R
Fr	6 km: IB 1-2
Sa	R
So	15 km: IB 1-2

Bemerkungen: R: Ruhetag; IB: Intensitätsbereich, TP: Trabpause