

## Trainingsplan: Locker

Woche		Plan
<b>1. Woche</b>	<b>Mo</b> Ruhetag	
	Di Lockerer Dauerlauf	40 min (80-85% max HF)
	<b>Mi</b> Ruhetag	
	Do Langsamer Dauerlauf	30 min, dann 3 Steigerungen, 5 min auslaufen, leichtes Krafttraining
	<b>Fr</b> Ruhetag	
	Sa Langsamer Dauerlauf	60 min (70-75% max HF)
	So Ruhetag	
<b>2. Woche</b>	<b>Mo</b> Ruhetag	
	Di Lockerer Dauerlauf	40 min (80-85% max HF)
	<b>Mi</b> Ruhetag	
	Do Langsamer Dauerlauf	30 min, dann 3 Steigerungen, 5 min auslaufen, leichtes Krafttraining
	<b>Fr</b> Ruhetag	
	Sa Langsamer Dauerlauf	60 min (70-75% max HF)
	So Ruhetag	
<b>3. Woche</b>	<b>Mo</b> Ruhetag	
	Di Lockerer Dauerlauf	40 min (80-85% max HF)
	<b>Mi</b> Ruhetag	
	Do Langsamer Dauerlauf	30 min, dann 3 Steigerungen, 5 min auslaufen, leichtes Krafttraining
	<b>Fr</b> Ruhetag	
	Sa Langsamer Dauerlauf	60 min (70-75% max HF)
	So Ruhetag	
<b>4. Woche</b>	<b>Mo</b> Ruhetag	
	Di Lockerer Dauerlauf	40 min (80-85% max HF)
	<b>Mi</b> Ruhetag	
	Do Langsamer Dauerlauf	30 min, dann 3 Steigerungen, 5 min auslaufen, leichtes Krafttraining
	<b>Fr</b> Ruhetag	
	Sa Langsamer Dauerlauf	60 min (70-75% max HF)
	So Ruhetag	
<b>5. Woche</b>	<b>Mo</b> Ruhetag	
	Di Lockerer Dauerlauf	40 min (80-85% max HF), dann 3 Steigerungen
	<b>Mi</b> Ruhetag	
	Do Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	<b>Fr</b> Ruhetag	
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	60 - 90 min (70-75% max HF)
<b>6. Woche</b>	<b>Mo</b> Ruhetag	
	Di Lockerer Dauerlauf	40 min, anschließend 3 Steigerungen
	<b>Mi</b> Ruhetag	
	Do Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	<b>Fr</b> Ruhetag	
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	60 - 90 min (70-75% max HF)
<b>7. Woche</b>	<b>Mo</b> Ruhetag	
	Di Lockerer Dauerlauf	40 min, anschließend 3 Steigerungen
	<b>Mi</b> Ruhetag	
	Do Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	<b>Fr</b> Ruhetag	
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	60 - 90 min (70-75% max HF)
<b>8. Woche</b>	<b>Mo</b> Ruhetag	
	Di Lockerer Dauerlauf	40 min, anschließend 3 Steigerungen
	<b>Mi</b> Ruhetag	
	Do Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	<b>Fr</b> Ruhetag	
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	60 - 90 min (70-75% max HF)