

Trainingsplan: Locker

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