

Trainingsplan „BEST LEVEL 10“



Der Trainingsplan ist so aufgebaut, dass Du zunächst an drei Tagen in der Woche ein Lauftraining absolvierst. Später kommt ein weiteres Training hinzu. Die Tage sind nicht vorgegeben, versuch aber besonders nach der längeren Laufeinheit am Wochenende einen Tag Pause zu machen.

Deine Potentialanalyse (trag hier Deine Daten aus meiner E-Mail an Dich ein. Voraussetzung ist der LC 1000-Test).

:

	1 km	5 km	10 km
Zielzeit			
Pace			

(Hfmax): _____

Langsamer Dauerlauf (LDL): ca. 70-75% von Hfmax **Dein Wert:** _____

Schneller Dauerlauf (SDL): ca. 80-85 % von Hfmax **Dein Wert:** _____

HIIT = Hoch Intensitäts-Intervalltraining = Lauf so schnell Du kannst.

Viel Erfolg!

Trainingsplan

WOCHE 4		16-18 km		
Tag	Training	km	Check	😊 ☹️
1	–			
2	1 x 25 Minuten langsamer DL, 1 x 10 Minuten schneller DL , dazwischen 2 Minuten walken	5 - 6		
3	–			
4	10 Min langsamer DL, 5 x 1.000 Meter im 5-km-Renntempo , mit 2 Min. Gehpausen, 10 Minuten langsamer DL	6 - 7		
5	–			
6	Laufe 5 km als virtueller Wettkampf ->4 km im Tempo "schneller DL" (bis ca. 85% der maximalen Herzfrequenz), 1 km im 1-km-Renntempo.	5		
7	–			



Deine Motivationsbox

Wie fühlst Du Dich? Was ist Dir besonders gut gelungen? Worauf bist Du stolz?