



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Trainingswoche 2

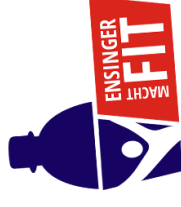
Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
Montag	Freier Tag		
Dienstag	Lockerer Dauerlauf mit Wechselbelastung	7 km	ca. 140 S/Min.
Mittwoch	Freier Tag		
Donnerstag	Lockerer Dauerlauf mit 3 Steigerungsläufen von 80–100 m	7 km	ca. 140 S/Min.
Freitag	Freier Tag		
Samstag	Mittlerer Dauerlauf	45 Min.	130–140 S/Min.
Sonntag	Radfahren (mittlere Belastung)	1,5 Std.	130–140 S/Min.

Notizen

Mein Trainingsplan



Ensinger
... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			