



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Trainingswoche 4

Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
Montag	Freier Tag		
Dienstag	Mittlerer Dauerlauf	60 Min.	ca. 140–160 S/Min.
Mittwoch	Freier Tag		
Donnerstag	Mittlerer Dauerlauf über 2 km mit anschließendem Tempowechseltraining. Abschließend: mittlerer Dauerlauf über 2 km	Einlaufen: 2 km 3 x 3 Min., 2 x 5 Min., 3 x 3 Min., jeweils 2 Min. Pause Auslaufen: 2 km	ca. 160–180 S/Min.
Freitag	Freier Tag		
Samstag	Mittlerer Dauerlauf	10 km	130–140 S/Min.
Sonntag	Lockerer Dauerlauf	40 Min.	ca. 120–130 S/Min.

Notizen

Mein Trainingsplan



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



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