



# Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



## Trainingswoche 7

Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
<b>Montag</b>	Freier Tag		
<b>Dienstag</b>	Lockerer Dauerlauf mit 3 Steigerungsläufen	8 km	ca. 130–140 S/Min.
<b>Mittwoch</b>	Freier Tag		
<b>Donnerstag</b>	Mittlerer Dauerlauf	Einlaufen: 2 km 6 km Auslaufen: 2 km	140–160 S/Min.
<b>Freitag</b>	Freier Tag		
<b>Samstag</b>	Lockerer Dauerlauf (4 km) und mittlerer Dauerlauf (4 km)	8 km	130–140 S/Min.
<b>Sonntag</b>	Lockerer Dauerlauf	8 km	130 S/Min.

### Notizen

# Mein Trainingsplan



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



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