



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Trainingswoche 9

Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
Montag	Freier Tag		
Dienstag	Lockerer Dauerlauf	40 Min.	< 130 S/Min.
Mittwoch	Freier Tag		
Donnerstag	Mittlerer Dauerlauf	Einlaufen: 2 km Wettkampftempo: 2 x 10 Min. Auslaufen: 2 km	140–160 S/Min.
Freitag	Freier Tag		
Samstag	Lockerer Dauerlauf	7 km	130–140 S/Min.
Sonntag	Mittlerer Dauerlauf	Einlaufen: 1 km Wettkampftempo: 30 Min.	130–160 S/Min.

Notizen

Mein Trainingsplan



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



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