



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Trainingswoche 10

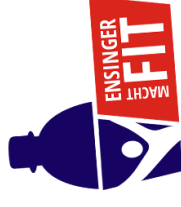
Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
Montag	Freier Tag		
Dienstag	Mittlerer Dauerlauf	Einlaufen: 1 km Wettkampftempo: 2 x 2,5 km Traben: 5 Min.	ca. 140–160 S/Min.
Mittwoch	Freier Tag		
Donnerstag	Lockerer Dauerlauf	Einlaufen: 2 km Wettkampftempo: 2 x 10 Min. (dazwischen: 3 Min. traben) Auslaufen: 2 km	130–140 S/Min.
Freitag	Freier Tag		
Samstag	Freier Tag oder 30 Min. schwimmen		
Sonntag	Lockerer Dauerlauf	Einlaufen: 1 km Wettkampftempo: 30 Min. Auslaufen: 1 km	< 130 S/Min.

Mehr Infos auf www.ensinger.de

Mein Trainingsplan



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



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