



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Trainingswoche 11

Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
Montag	Freier Tag		
Dienstag	Mittlerer Dauerlauf	Einlaufen: 1 km Tempodauerlauf: 30 Min. (von 4,30 bis 5 Min. auf 1000 m) Auslaufen: 10 Min.	ca. 140–160 S/Min.
Mittwoch	Freier Tag		
Donnerstag	Mittlerer Dauerlauf mit 5 Steigerungsläufen über 80–100 m	Dauerlauf: 30 Min. Auslaufen: 10 Min.	130–140 S/Min.
Freitag	Freier Tag oder 20 Min. joggen		
Samstag	Der 10-km-Lauf		
Sonntag			

Mein Trainingsplan



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



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