

Dienstags-Lauftraining Januar - März 2012

Lauftrainerin: Isabella Klingenfuss

Änderungen am Trainingsplan sind vorbehalten. Die Intensitäten werden immer vor Ort erklärt und den Niveaus individuell angepasst.

Datum	Training	Start
Di. 10.01.12	Einlaufen, Technik, 1min, 2min, 1min, 2min, 1min bergauf, Auslaufen, Rumpfstabilisation	Siehe Trainingszeiten
Di. 17.01.12	Einlaufen, Technik, 2min, 1min, 2min, 1min, 2min bergauf, Auslaufen, Rumpfstabilisation	Siehe Trainingszeiten
Di. 24.01.12	Einlaufen, Technik, 2min, 2min, 2min, 1min, 2min bergauf, Auslaufen, Rumpfstabilisation	Siehe Trainingszeiten
Di. 31.01.12	Einlaufen, Technik, 5 mal 2min bergauf, Auslaufen, Rumpfstabilisation	Siehe Trainingszeiten
Di. 07.02.12	Einlaufen, Technik, 5 mal 1km schnell mit 2min TP, Auslaufen, Rumpfstabilisation	Siehe Trainingszeiten
Di. 14.02.12	Einlaufen, Technik, 7mal 1Km schnell mit 2minTP, Auslaufen, Rumpfstabilisation	Siehe Trainingszeiten
Di. 21.02.12	Einlaufen, 10 mal 1min schnell mit 1min TP, Auslaufen	Siehe Trainingszeiten
Sa. 25.02.12	Bremgarter Reusslauf, 11km mit 30min Einlaufen!!!! (oder Tempodauerlauf über 10km am selben Wochenende)	Siehe Trainingszeiten
Di. 28.02.12	60min Postenlauf (easy)	Siehe Trainingszeiten
Di. 06.03.12	Einlaufen, Technik, 4mal 2Km schnell mit 3min TP, Auslaufen, Rumpfstabilisation	Siehe Trainingszeiten
Di. 13.03.12	60min Fahrtspiel	Siehe Trainingszeiten
Sa. 17.03.12	Kerzerslauf, 15km mit 30min Einlaufen!!!! (oder Tempodauerlauf über diese Distanz am selben Wochenende)	Siehe Trainingszeiten
Di. 20.03.12	60min easy Fungame	Siehe Trainingszeiten
Di. 27.03.12	Üetliberglauf	Siehe Trainingszeiten