

5 KM AN 20:00-25:00

3-4x TRAINING PRO WOCH

8 WOCHE PROGRAMM



WOCH 1

DËNSCHDEG	50 min	50 min rouegen Dauerlaf
DONNESCHDEG	35 min	8 x 90s schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
SONNDEG	60 min	60 min luesen Dauerlaf

WOCH 2

DËNSCHDEG	50 min	8 x 3 min schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
SONNDEG	60 min	60 min luesen Dauerlaf

WOCH 3

MÉINDEG	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
DËNSCHDEG	50 min	8 x 400 m schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 90 s ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHTEG	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
SAMSCHDEG	60 min	60 min rouegen Dauerlaf

WOCH 4

DËNSCHDEG	50 min	40 min rouegen Dauerlaf
MËTTWOCH	50 min	6 x 3 min schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
FREIDEG	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
SONNDEG	70 min	60 min luesen Dauerlaf - 3 Steigerungsleef iwver 100m(Joggen bis Sprinten)

WOCH 5

DËNSCHDEG	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
DONNESCHDEG	50 min	8 x 500m schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 90s ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
SAMSCHDEG	45 min	45 min rouegen dauerlaf
SONNDEG	60 min	60 min luesen Dauerlaf

WOCH 6

DËNSCHDEG	45 min	4 x 1000m schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	35 min	35 min rouegen Dauerlaf
SAMSCHDEG	50 min	10 min luesen Dauerlaf - 30 min Tempowiessel-Spill (Tempowiessel Leef iwver verschidde laang Distanzen no Gefill) - 10 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	50 min	50 min luesen Dauerlaf

WOCH 7

DËNSCHDEG	40 min	40 min luesen Dauerlaf
DONNESCHDEG	40 min	10 x 200m ganz schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 1 min Goen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
SONNDEG	60 min	50 min rouegen Dauerlaf

WOCH 8

DËNSCHDEG	50 min	5 x 3 min schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 5 min Auslafen
DONNESCHDEG	20 min	20 min rouegen Dauerlaf
SAMSCHDEG	20 min	10 min luesen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwver 100 m (Joggen bis Sprinten)
SONNDEG	25 min	5 km Laf an 20:00 - 25:00