

5 KM ENNER 20:00

5x TRAINING PRO WOCH

8 WOCH PROGRAMM



WOCH 1

MÉINDEG	50 min	8-10 km rouegen Dauerlaf
DËNSCHDEG	45 min	8 x 400 m an 1:24 min (Paus tëschent de Belaaschtungen: 90s ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	70 min	10 km lockeren Dauerlaf
SAMSCHDEG	80 min	15km luesen Dauerlaf
SONNDEG	35 min	6-8 km rouegen Dauerlaf - 3-5 Steigerungsleef iwver 100 m (Joggen bis Sprinten)

WOCH 2

MÉINDEG	40 min	8 km rouegen Dauerlaf
DËNSCHDEG	50 min	5 x 1000 m an 3:40 min (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	80 min	15 km luesen 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	70 min	12 km luesen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwver 100 m (Joggen bis Sprinten)

WOCH 3

MÉINDEG	40 min	8 km rouegen Dauerlaf
DËNSCHDEG	50 min	10 x 400 m an 1:24 min (Paus tëschent de Belaaschtungen: 90 s ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	60 min	10 km lockeren Dauerlaf
SAMSCHDEG	60 min	6-8 km züegegen Dauerlaf - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
SONNDEG	110 min	18 km luesen Dauerlaf

WOCH 4

MÉINDEG	50 min	10 km rouegen Dauerlaf
DËNSCHDEG	50 min	5 x 1000 m an 3:40 min (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	60 min	12 km luesen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwver 100 m (Joggen bis Sprinten)
SAMSCHDEG	60 min	10 min luesen Dauerlaf - 40 min Tempowiessel-Spill (Tempowiessel Leef iwver verschidde laang Distanzen no Gefill)- 10 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	100 min	16 km luesen Dauerlaf

WOCH 5

MÉINDEG	40 min	8 km rouegen Dauerlaf
DËNSCHDEG	50 min	15 x 200 m an 43 s (Paus tëschent de Belaaschtungen: 90 s Goen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	60 min	10 km rouegen Dauerlaf
SAMSCHDEG	60 min	10 min luesen Dauerlaf - 40 min Tempowiessel-Spill (Tempowiessel Leef iwver verschidde laang Distanzen no Gefill)- 10 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	110 min	18 km luesen Dauerlaf

WOCH 6

MÉINDEG	35 min	6-8 km rouegen Dauerlaf
DËNSCHDEG	40 min	300m an 1:03 min (200m ganz lues Joggen) - 600m an 2:12 min (400m ganz lues Joggen) - 1.200m an 4:24 min (800m ganz lues Joggen) - 1.000m an 3:40 min (600m ganz lues Joggen) - 500m an 1:45 min (200m ganz lues Joggen) - 200m an 40 s - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
MËTTWOCH	70 min	14 km luesen Dauerlaf
FREIDEG	50 min	10 min luesen Dauerlaf - 2 x 15 min ganz züegegen Dauerlaf (mat 5 min Paus dozweschend) - 10 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	70 min	8-10 km rouegen Dauerlaf

WOCH 7

MÉINDEG	35 min	6-8 km rouegen Dauerlaf
DËNSCHDEG	50 min	5 x 1000 m an 3:39 min (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	60 min	10 km rouegen Dauerlaf
SAMSCHDEG	60 min	10 min luesen Dauerlaf - 40 min Tempowiessel-Spill (Tempowiessel Leef iwver verschidde laang Distanzen no Gefill)- 10 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	70 min	14 km luesen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwver 100 m (Joggen bis Sprinten)

WOCH 8

MÉINDEG	40 min	8 km rouegen Laf
DËNSCHDEG	40 min	3 x 1000m an 3:39 min (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	25 min	20 min luesen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwver 100 m (Joggen bis Sprinten)
SAMSCHDEG	15 min	10 min luesen Dauerlaf - 3 Steigerungsleef iwver 100 m (Joggen bis Sprinten)
SONNDEG	40 min	5 km Laf ënner 20:00