

Trainingsplan LMW+ Herbst 2020



Wir treffen uns jeweils am Dienstag um 17:45 vor dem ASVZ auf dem Höggerberg. Das erste Training im Herbstsemester findet am 22.09.2020 statt.

Woche 2:	Fibonacci	1-1-2-3	Belastung: 7 min
Woche 3:	Hügelsprint	6x30 s	Belastung: 3 min intensiv
Woche 4:	Hügelsprint	6x40 s	Belastung: 4 min intensiv
Woche 5:	Hügelsprint	6x50 s	Belastung: 5 min intensiv
Woche 6:	Pause	Dauerlauf	
Woche 7:	Berglauf	2 x	Belastung: ca. 4 min intensiv
Woche 8:	Berglauf	3 x	Belastung: ca. 6 min intensiv
Woche 9:	Berglauf	4 x	Belastung: ca. 8 min intensiv
Woche 10:	Pause	Dauerlauf	
Woche 11:	Finnenbahn	3 x	Belastung: 9-12 min
Woche 12:	Finnenbahn	4 x	Belastung: 12-16 min
Woche 13:	Finnenbahn	5 x	Belastung: 15-20 min
Woche 14:	Pause	Glühweinstamm	

*Dieser Trainingsplan ist als Grobplanung für den Trainingsbetrieb zu verstehen. Es können jederzeit Änderungen vorgenommen werden.