

Trainingsplan Thusis - Chur (17.04.2010) / 25 km

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Umfang
2 12.01.2010		60' G1 Dauermethode 60% / 70%		60' G1 Dauermethode 60% / 70%		70' L.L.L. locker, langsam, lang		
3		60' G1 Dauermethode 60% / 70%		65' G1 Dauermethode 60% / 70%		75' L.L.L. locker, langsam, lang		
4		70' G1 Dauermethode 60% / 70%		75' G1 Dauermethode 60% / 70%		80' L.L.L. locker, langsam, lang		
5		50' sehr niedrig Dauermethode 60% / 65%		45' sehr niedrig Dauermethode 60% / 65%		50' sehr niedrig Dauermethode 60% / 65%		

Trainingsplan Thusis - Chur (17.04.2010) / 25 km

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Umfang
6		70' G1 Dauermethode Fahrtspiel 60% / 75%		80' G1 Dauermethode 70% / 75%		90' L.L.L. locker, langsam, lang		
7		75' K1 Entwicklung der aeroben Kraft- ausdauer 70% / 85%		90' G1 Dauermethode 60% / 70%		100' L.L.L. locker, langsam, lang		
8		90' G1 Dauermethode Cupier 60% / 70%		60' K2 Entwicklung der anaeroben Kraftausdauer 85% / 95%		120' L.L.L. locker, langsam, lang		
9		45' G1 sehr niedrig Dauermethode 60% / 75%		60' sehr niedrig Dauermethode 60% / 75%		45' sehr niedrig Dauermethode 60% / 75%		

Trainingsplan Thusis - Chur (17.04.2010) / 25 km

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Umfang
10		80' G2 Erhöhung Grund- lagenausdauer 75% / 85%		95' G1 Erhöhung Grund- lagenausdauer 75% / 85%		130' L.L.L. locker, langsam, lang		
11		90' K1 Entwicklung der aeroben Kraft- ausdauer 70% / 85%		75' K1 Entwicklung der aeroben Kraft- ausdauer 70% / 85%		140' L.L.L. locker, langsam, lang		
12		90' K2 Entwicklung der aeroben Kraft- ausdauer 85% / 95%		100' K1 Entwicklung der aeroben Kraft- ausdauer 70% / 85%		120' L.L.L. locker, langsam, lang		
13		45' Wettkampfspezi- fische Ausdauer 90% / 95%		70' G1 Erhöhung Grund- lagenausdauer 75% / 85%		100' L.L.L. locker, langsam, lang		

Trainingsplan Thusis - Chur (17.04.2010) / 25 km

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Umfang
14		45' G1 Dauermethode 60% / 70%		90' G1 Dauermethode 60% / 70%		70' L.L.L. locker, langsam, lang Unterstützung der Regenerationspro- zesse 60% / 65%		
15		40' Unterstützung der Regene- rationsprozesse 60% / 65%		30' G1 Unterstützung der Regene- rationsprozesse 60% / 65%		Thusis – Chur 25 km		

Trainiere nicht wie ein Weltmeister wenn Du keiner bist. Aber >> **JUST DO IT**

Legende für unsere Laufgruppe:

G1: 10 km in ca. 52 Min.

G2: 10 km in ca. 50 Min.

K1: 1 km in ca. 7 Min.

K2: 1 km in ca. 10 Min.

L.L.L.: 10 km in ca. 55 Min.

W.S.A.: Wettkampftempo

Durchschnitt (wenn möglich) 1h ca. 11 km

Bei Fragen: 079 / 376 12 71 oder durruti@bluewin.ch

Viel Spass und Erfolg!
Gruss, Consti