



PIUT 10 (10,1 km mit ↑94 hm ↓317 hm)



Advance

Der Trainingsplan orientiert sich an deinen individuellen Herzfrequenzonen (s. Erklärung)

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 30 km		6 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 3 x 800 m GA2 P: 400 m KB ca. 8 km		Fahrtspiel: 6 km mit 3 x 2 min GA2 P: 1 min KB		10 km Dauerlauf GA1
2 32 km		6 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 6 x 400 m GA2 P: 200 m KB ca. 8 km		Fahrtspiel: 8 km mit 4 x 3 min GA2 P: 1 min KB		10 km Dauerlauf GA1
3 34 km		6 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 3 x 1 km GA2 P: 400 m KB ca. 8 km		5 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 9 km		11 km Dauerlauf GA1
4 26 km		7 km Dauerlauf GA1			8 km Dauerlauf GA1		11 km Dauerlauf GA1
5 36 km		7 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 3 x 1 km EB P: 400 m KB ca. 8 km		5 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 9 km		12 km Dauerlauf GA1
6 39 km		8 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 4 x 1 km EB P: 400 m KB ca. 9 km		Fahrtspiel: 8 km mit 4 x 4 min GA2 P: 2 min KB		14 km Dauerlauf GA1



PIUT 10 (10,1 km mit ↑94 hm ↓317 hm)



Advance

Der Trainingsplan orientiert sich an deinen individuellen Herzfrequenzonen (s. Erklärung)

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 38 km		8 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 7 x 400 m EB P: 200 m KB ca. 8 km		Fahrtspiel: 8 km mit 10 x 1 min GA2 P: 1 min KB		14 km Dauerlauf GA1
8 28 km		8 km Dauerlauf GA1			8 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1
9 44 km		8 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 5 x 1 km EB P: 400 m KB ca. 10 km		Fahrtspiel: 10 km mit 7 x 2 min GA2 P: 1 min KB		16 km Dauerlauf GA1
10 47 km		8 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 2 x 2 km EB P: 400 m KB ca. 10 km		Fahrtspiel: 11 km mit 7 x 3 min GA2 P: 2 min KB		18 km Dauerlauf GA1
11 44 km		8 km Dauerlauf GA1	7 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 11 km		10 km Dauerlauf GA1		15 km Dauerlauf GA1
12 31 km		8 km Dauerlauf GA1		5 km Dauerlauf GA1		3 km Dauerlauf GA1	PIUT 10 Gesamt 15 km