

5		37 FLACH		32 FLACH		20 DRILLS	60 MITTEL Langsamer	149
5/07/2010								
		7 Minuten Intervalle-5 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen				9Min Intervalle- 7 M Laufen & 2 M Gehen		
6		40 FLACH		35 FLACH		24 FLACH	64 LONG Langsamer	163
12/07/2010								
		8 Minuten Intervalle-6 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen				12 Min Intervalle- 9M Laufen & 3 M Gehen		
7		45 FLACH		40 HÜGEL		27 FLACH	72 LONG Langsamer	184
19/07/2010								
		10 Minuten Intervalle-8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen				13 Min Intervalle- 10 M Laufen & 3 M Gehen		
8		20 FLACH		25 TEMPO		15 DRILLS	40 FLACH	100
26/07/2010				Letzte Min Schneller				
		12 Minuten Intervalle-10 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen				12 Min Intervalle-10 M Laufen & 2 M Gehen		

LEGEND

	EINFACH/DRILLS
	HÜGEL
	NEGATIVE SPLITS 2te Halb schneller als 1te
	MARATHON LANGLAUF
	STRIDES 30-50 m mit Perfektschritt

Dies sind kurze Abschnitte (20-30m), in denen Sie alle Bewegung verbinden. Starten Sie, indem Sie bis ungefähr 90 % Ihrer Höchstgeschwindigkeit beschleunigen. Nach Erreichen einer guten Geschwindigkeit, entspannen Sie sich und konzentrieren sich darauf, Ihren Schritt zu verlängern, indem Sie Ihre drei geistigen Hinweise verwenden: Zehe hoch, Ferse hoch, Knie hoch. Ihr Schritt sollte ziemlich lang mit einem guten Kniehub werden. Die Anstrengung sollte nicht hart, sondern entspannt und kontrolliert sein.

	TEMPO LAUF (80-85%)
	WETTKAMPF
	ZEILWETTKAMPF
RW	Ruckwards Strecke