

2010 Brunsberglauf Trainingsplan- Lauftreffgruppe

WOCHE	%	MON	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Gesampt
1 7/06/2010	50		35 FLACH		30 DRILLS		20 FLACH	80 HÜGEL PO & BK Laufübungen	165
2 14/06/2010	60		49 HÜGEL		30 DRILLS		25 FLACH	70 BUCHHOLZ STADTLAUF	174
3 21/06/2010	70		49 HÜGEL		30 DRILLS		30 FLACH	80 HÜGEL PO & BK Laufübungen	189
4 28/06/2010	50		35 STRIDES 3x		30 DRILLS		25 FLACH	60 FLACH PO & BK Laufübungen	150
5 5/07/2010	80		45 FLACH		63 5km Test		35 FLACH	80 HÜGEL 2x Brunsberg	223 0
6 12/07/2010	70		40 STRIDES 3x		50 HÜGEL		30 FLACH	80 HÜGEL RW	200
7 19/07/2010	90		60 3x4min 5m Pause Zwischen		65 HÜGEL		35 FLACH	90 HÜGEL RW 2x Brunsberg	250
8 26/07/2010	50		35 STRIDES 5x		30 DRILLS		20 FLACH	60 FLACH 2x 5 Min FAST 10Km Tempo	145
9 2/08/2010	100		70 HÜGEL		60 STRIDES 6x		40 FLACH	100 LONG 5Km Strecke & Brunsbereg Strecke	270
10 9/08/2010	70		55 4x4min 5m Pause Zwischen		35 FLACH		30 FLACH	70 FLACH 3x 5 Min FAST 10Km Tempo	190

11	60		55 5x4min 5m Pause Zwischen		30 STRIDES 7x		30 FLACH	60 FLACH 3x 5 Min FAST 10Km Tempo	175
16/08/2010									
12	30		30 DRILLS		40 TEMPO 5x400m FAST		20 FLACH	70 BRUNSBERGLAUF	160
23/08/2010									

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, in dem 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