




Tr. Datum/ Nr. Woche	Inhalt/Theorie <i>Besonderes</i>	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 3
		3 Trainings pro Woche, verschieden kombinierbar, z.B.: 1 x 1 / 1 x 2 / 1 x 3 oder 2 x 1 + 1 x 2 etc.		
9 05.03.2020 geringe Belastung		5 x 800 m (6'00) 4 x 100 m Walking	5 x 1'000 m (7'30) 4 x 100 m Walking	3 x 2000 m (14'30) 2 x 100 m Walking
10 12.03.2020 erhöhte Belastung		6 x 800 m (6'00) 5 x 100 m Walking	6 x 1'000 m (7'30) 5 x 100 m Walking	3 x 2500 m (18'30) 2 x 100 m Walking
11 19.03.2020 grosse Belastung		5 x 1000 m 4 x 100 m Walking	5 x 1'300 m 4 x 100 m Walking	3 x 3000 m 2 x 100 m Walking
12 26.03.2020 Erholungswoche = geringe Belastung	Training Buchsilaufstrecke Theorie 3 ca 20.15 - 20.30 Uhr 	6 x 600 m 4 x 100 m Walking	6 x 800 m 5 x 100 m Walking	6 x 1000 m 5 x 100 m Walking
13 02.04.2020 geringe Belastung		6 x 800 m (6'00) 5 x 100 m Walking	6 x 1'000 m 5 x 100 m Walking	3 x 2500 m 2 x 100 m Walking
14 09.04.2020 erhöhte Belastung		5 x 1000 m 4 x 100 m Walking	5 x 1'500 m 4 x 100 m Walking	3 x 3000 m 2 x 100 m Walking
15 16.04.2020 grosse Belastung		2 x 2500 m (20'00) 1 x 200 m Walking	4 x 2000 m ('15.30) 2 x 100 m Walking	3 x 3500 m 2 x 100 m Walking
16 23.04.2020 Erholungswoche = geringe Belastung	Theorie 4 ca 20.15 - 20.30 Uhr 	Einlaufen Lauf-ABC Steigerungsläufe Einige Intervalle 200m	Einlaufen Lauf-ABC Steigerungsläufe Einige Intervalle 200m	Einlaufen Lauf-ABC Steigerungsläufe Einige Intervalle 200m

Intensitätsstufen

- 1 sehr locker singen
- 2 locker plaudern
- 3 mittel ganze Sätze
- 4 hart knapper Wortwechsel
- 5 sehr hart kein Wortwechsel

Kräftigung / Gymnastik / Stretching

- Idealerweise pro Woche zwei Mal einbauen ...
- Gymnastik + Lauf ABC, z.B. nach 1 Km Einlaufen
 - Kräftigung + Stretching/Dehnen, z.B. nach dem Training