

Lauftraining 2013 SV Freinberg

Woche 1. Do. 03.01.13: 8 km ruhiger Dauerlauf 120-130 Puls.

Woche 2. Di. 08.01.13: 10 km lockerer Dauerlauf 140 Puls.

Do. 10.01.13: 10 km lockerer Dauerlauf 140 Puls, am Schluss steigern auf 160 Puls.

Woche 3. Di. 15.01.13: 15 km ruhiger Dauerlauf 120-130 Puls.

Do. 17.01.13: 10 km wechselndes Tempo in 2 Minuten nach Gefühl.

Woche 4. Di. 22.01.13: 6 km ruhiger Dauerlauf, 6 km zügiger Dauerlauf.

Do. 24.01.13: 10 km locker Dauerlauf mit Steigerungen nach Gefühl.

Woche 5. Mo.28.01.13: Trainingsbeginn.

Freiwillig jedes Wochenende nach Gefühl.