Lauftreff Bliesgau

1. Woche	
Fr. 07.08.2020	30 Minuten Laufen mit 5 Sprints
So. 09.08.2020	30 Minuten lockeres Laufen
2. Woche	
Di. 11.08.2020	40 Minuten langsamer Dauerlauf
Fr. 14.08.2020	35 Minuten Laufen mit 5 Sprints
So. 16.08.2020	45 Minuten langsamer Dauerlauf
3. Woche	
Di. 18.08.2020	40 Minuten langsamer Dauerlauf
Fr. 21.08.2020	40 Minuten Laufen mit Lauf-ABC
So. 23.08.2020	50 Minuten langsamer Dauerlauf
4. Woche	
Di. 25.08.2020	40 Minuten lockeres Laufen
Fr. 28.08.2020	40 Minuten Laufen mit Intervallen
So. 30.08.2020	50 Minuten langsamer Dauerlauf
5. Woche	
Di. 01.09.2020	40 Minuten lockeres Laufen
Fr. 04.09.2020	40 Minuten Laufen mit Intervallen
So. 06.09.2020	50 Minuten langsamer Dauerlauf
6. Woche	
Di. 08.09.2020	40 Minuten lockeres Laufen
Fr. 11.09.2020	40 Minuten Laufen mit Intervallen
So. 13.09.2020	55 Minuten langsamer Dauerlauf
7. Woche	
Di. 15.09.2020	45 Minuten lockeres Laufen
Fr. 18.09.2020	45 Minuten Laufen mit Intervallen
So. 20.09.2020	60 Minuten langsamer Dauerlauf
8. Woche	
Di. 22.09.2020	50 Minuten lockeres Laufen
Fr.. 25.09.2020	50 Minuten Laufen mit Intervallen
So. 27.09.2020	60 Minuten langsamer Dauerlauf
9. Woche	
Di. 29.09.2020	30 Minuten lockeres Laufen
Fr.. 02.10.2020	10K langsamer Dauerlauf
So. 04.10.2020	6K lockeres Auslaufen

10K Trainingsplan