Lauftreff Bliesgau

1. Woche Fr. 07.08.2020 30 Minuten Laufen mit 5 Sprints So. 09.08.2020 30 Minuten Iockeres Laufen			
So. 09.08.2020 30 Minuten lockeres Laufen			
2. Woche Di. 11.08.2020	Fr. 07.08.2020	30 Minuten Laufen mit 5 Sprints	
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 langsamer Dauerlauf Fr. 21.08.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 4. Woche Di. 25.08.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 28.08.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 5. Woche Di. 01.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 04.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 6. Woche Di. 08.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 11.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 6. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 7. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf	So. 09.08.2020	30 Minuten lockeres Laufen	
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 langsamer Dauerlauf Fr. 21.08.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 4. Woche Di. 25.08.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 28.08.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 5. Woche Di. 01.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 04.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 6. Woche Di. 08.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 11.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 6. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 7. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 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 50 Minuten langsamer Dauerlauf 4. Woche Di. 25.08.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 4. Woche Di. 25.08.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 28.08.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 5. Woche Di. 01.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 5. Woche Di. 01.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 04.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 6. Woche Di. 08.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 6. Woche Di. 08.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 11.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 11.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 7. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten langsamer Dauerlauf			
So. 16.08.2020			
3. Woche Di. 18.08.2020			
Di. 18.08.2020	So. 16.08.2020	45 Minuten langsamer Dauerlauf	
Di. 18.08.2020			
Fr. 21.08.2020			
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 langsamer Dauerlauf 6. Woche Di. 08.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 11.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 7. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 7. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr. 02.10.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr. 02.10.2020 10K langsamer Dauerlauf			
4. Woche Di. 25.08.2020			
Di. 25.08.2020	So. 23.08.2020	50 Minuten langsamer Dauerlauf	
Di. 25.08.2020	4 Weeks		
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 lockeres Laufen Fr. 11.09.2020 40 Minuten lockeres Laufen Fr. 11.09.2020 40 Minuten langsamer Dauerlauf 7. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten lockeres Laufen Fr. 18.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten lockeres Laufen Fr 25.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr 02.10.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr 02.10.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr 02.10.2020 10K langsamer Dauerlauf		I to No.	
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 langsamer Dauerlauf 7. Woche Di. 15.09.2020 45 Minuten lockeres Laufen Fr. 18.09.2020 45 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 60 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr. 02.10.2020 10K 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 Laufen mit Intervallen So. 27.09.2020 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			
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 Laufen mit Intervallen So. 27.09.2020 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	50. 30.08.2020	50 Minuten langsamer Dauerlauf	
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 Laufen mit Intervallen So. 27.09.2020 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	5. Woche		
Fr. 04.09.2020		40 Minuten lockeres Laufen	
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 Laufen mit Intervallen So. 27.09.2020 50 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr. 02.10.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr. 02.10.2020 10K langsamer Dauerlauf			
6. Woche Di. 08.09.2020	So. 06.09.2020		
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 Fr. 18.09.2020 45 Minuten lockeres Laufen Fr. 18.09.2020 60 Minuten langsamer Dauerlauf 8. Woche Di. 22.09.2020 Fr 25.09.2020 50 Minuten lockeres Laufen Fr 25.09.2020 60 Minuten langsamer Dauerlauf 9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr 02.10.2020 10K langsamer Dauerlauf			
Fr. 11.09.2020	6. Woche		
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	Di. 08.09.2020	40 Minuten lockeres Laufen	
7. Woche Di. 15.09.2020	Fr. 11.09.2020	40 Minuten Laufen mit Intervallen	
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 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. 13.09.2020	55 Minuten langsamer Dauerlauf	
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 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			
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. 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			
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			
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. 20.09.2020	60 Minuten langsamer Dauerlauf	
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	8 Woche		
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		50 Minuten lockeres Laufen	
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			
9. Woche Di. 29.09.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr 02.10.2020 10K langsamer Dauerlauf			
Di. 29.09.2020 30 Minuten lockeres Laufen Fr 02.10.2020 10K langsamer Dauerlauf	Ŭ		
Fr 02.10.2020 10K langsamer Dauerlauf		30 Minuten lockeres Laufen	
To the second of			
So. 04.10.2020 6K lockeres Auslaufen	So. 04.10.2020	6K lockeres Auslaufen	

10K Trainingsplan