

Engagierte Läufer*innen

1. Woche

Di: 50 Minuten ruhiger Dauerlauf

Do: 8x abwechselnd 90 Sekunden schnell Laufen (L) und 1 Minute Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L
1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L

So: 60 Minuten langsamer Dauerlauf

2. Woche

Di: 8x abwechselnd 3 Minuten schnell Laufen (L) und 2 Minuten Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L
2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L

Sa: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

So: 60 Minuten langsamer Dauerlauf

3. Woche

Mo: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

Di: 8x abwechselnd 400 Meter schnell Laufen (L) und 90 Sekunden Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L
90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L

Do: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

Sa: 60 Minuten ruhiger Dauerlauf

4. Woche

Di: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

Mi: 6x abwechselnd 3 Minuten schnell Laufen (L) und 2 Minuten Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Fr: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

So: 60 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen