

8-Wochen-Trainingsplan Frühjahr 2021 - Fit für den Sommer

Beginn: 05. April 2021

Woche 1 05. 04. - 11.04.	Laufeinheit	Kilometer Mindestangabe	Bemerkungen
MONTAG	☺		Ostermontag
DIENSTAG	Tempo DL 2-3-2 Min. (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10	Osterferien
MITTWOCH	☺		Osterferien
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. mit leichter Bergeinheit	10	Osterferien
FREITAG	☺		Osterferien
SAMSTAG / SONNTAG	Langsamer DL	12	Osterferien
Wochenkilometer		Mind. 32	
Woche 2 12.04. - 18.04.			
MONTAG	☺		☺
DIENSTAG	Tempo DL 6 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10	
MITTWOCH	☺		☺
DONNERSTAG	10 Min. schnell / 10 Min. ein- und auslaufen	10	
FREITAG	☺		☺
SAMSTAG / SONNTAG	Langsamer DL	12	
Wochenkilometer		Mind. 32	
Woche 3 19.04. - 25.04.			
MONTAG	☺		☺
DIENSTAG	Tempo DL 5 x 2 Min. schnell (Pause 1,5 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10	
MITTWOCH	☺		☺
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. mit leichter Bergeinheit	10	
FREITAG	☺		☺
SAMSTAG / SONNTAG	Langsamer DL	12	
Wochenkilometer		Mind. 32	

8-Wochen-Trainingsplan Frühjahr 2021 - Fit für den Sommer

Beginn: 05. April 2021

Woche 4 26.04. - 02.05.	Laufeinheit	Kilometer Mindestangabe	Bemerkungen
MONTAG	😊		😊
DIENSTAG	Tempo DL Min 2x5 Min. schnell (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10	
MITTWOCH	😊		😊
DONNERSTAG	Langsamer DL	10	
FREITAG	😊		😊
SAMSTAG	Funrunner - Benefizlauf	Nach persönlicher Vorgabe	1. Mai Feiertag
SONNTAG	😊		😊
Wochenkilometer		offen	
Woche 5 03.05. - 09.05.			
MONTAG	😊		😊
DIENSTAG	Tempo DL 3-4-3 Min. (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10	
MITTWOCH	😊		😊
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min.	10	
FREITAG	😊		😊
SAMSTAG / SONNTAG	Langsamer DL	12	Sonntag - Muttertag
Wochenkilometer		Mind. 32	
Woche 6 10.05. - 16.05.			
MONTAG	😊		😊
DIENSTAG	Tempo DL 10 x 1 Min. (Pause 2 Min.)	10	
Mittwoch	😊		😊
DONNERSTAG	2x10 Min. schnell (5 Min. Pause), 10 Min. ein- und auslaufen	10	Christi Himmelfahrt
FREITAG	😊		😊
SAMSTAG / SONNTAG	Langsamer DL	12	
Wochenkilometer		Mind. 32	

8-Wochen-Trainingsplan Frühjahr 2021 - Fit für den Sommer

Beginn: 05. April 2021

Woche 7 17.05. - 23.05.	Laufeinheit	Kilometer Mindestangabe	Bemerkungen
MONTAG	😊		😊
DIENSTAG	Tempo DL 4 x 1000 m (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10	
MITTWOCH	😊		😊
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. mit leichter Bergeinheit	10	
FREITAG	😊		😊
SAMSTAG / SONNTAG	Langsamer DL	12	Pfingstsonntag
Wochenkilometer		Mind. 32	
Woche 8 24.05. - 30.05.			
MONTAG	😊		Pfingstferien
DIENSTAG	Tempo DL 3-4-5-4-3 Min. (Pause 3 Min.)	10	Pfingstferien
MITTWOCH	😊		Pfingstferien
DONNERSTAG	Einl. 3x1000 m schnell (5 Min. Pause)	10	Pfingstferien
FREITAG	😊		Pfingstferien
SAMSTAG	Langsamer DL	12	Pfingstferien
SONNTAG			
Wochenkilometer		Mind. 32	😊 !!!Geschafft!!! 😊

<u>Erläuterungen:</u>	Langsamer Dauerlauf	LD	70 – 75 % der max. Herzfrequenz
	Mittlerer Dauerlauf	MD	75 – 80 % der max. Herzfrequenz
	Tempolauf	TD	85 – 90 % der max. Herzfrequenz

Viel Spaß beim trainieren (möglichst allein oder max. zu Zweit!) und nicht zu schnell - H. T.!