

10 - Wochenplan 20. Stadtlauf Neumarkt

Beginn: 08. Juli 2019

Woche 1 08. 07. – 14. 07.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheit 10,5 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	Rackhof in Woffabo - Kirwa		Rackhof in Woffabo - Kirwa	
DIENSTAG	Tempo DL 3-4-5-4-3 Min. (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 3-4-5-4-3 Min. (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. Berglauf	10	Mittlerer DL: 60 Min. Berglauf	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL / Grillfest Marianne, ab 18:30 Uhr	15	Langsamer DL / Grillfest Marianne, ab 18:30 Uhr	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		37		35
Woche 2 15.07. - 21.07.				
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	Tempo DL 12 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 10 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	20 Min. schnell / altern. Fischerlauf	10	15 Min. schnell / altern. Fischerlauf	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	15	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		45		35
Woche 3 22.07.-28.07.				
MONTAG	Langsamer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 10 x 2 Min. schnell (Pause 1,5 Min.). 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 7x2 Min. schnell (Pause 1,5 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	17	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		49		37

10 - Wochenplan 20. Stadtlauf Neumarkt

Beginn: 08. Juli 2019

Woche 4 29.07. – 04.08.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheit 10,5 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	Langsamer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL Min. 6x5 Min. schnell (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL Min. 4x5 Min. schnell (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	30 Min. leichter Tempolauf 10 Min. Ein- u. Auslaufen	12	25 Min. leichter Tempolauf 10 Min. Ein- u. Auslaufen	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Langsamer DL	15
SONNTAG				
Wochenkilometer		50		37
Woche 5 05.08. – 11.08.				
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	Tempo 15 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo 10 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min.	12	Mittlerer DL: 60 Min.	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Langsamer DL	15
SONNTAG				
Wochenkilometer		50		35
Woche 6 12.08. – 18.08.				
MONTAG	Langsamer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 10 x 2 min. (Pause 2 Min.) / Volksfestbesuch	12	Tempo DL 8 x 2 min. (Pause 2 Min.) Volksfestbesuch	10
Mittwoch	☺		☺	☺
DONNERSTAG	2x15 min. schnell (5 Min. Pause)	12	2x15 min. schnell (5 Min. Pause)	10
FREITAG	☺		☺	☺
SAMSTAG	Langs. DL / Nürnberger HM (finish-line)	18	Langs. DL / Nürnberger HM (finish-line)	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		50		35

10 - Wochenplan 20. Stadtlauf Neumarkt

Beginn: 08. Juli 2019

Woche 7 19.08. – 25.08.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheit 10,5 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	Langsamer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 7 x 1000 m (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	15	Tempo DL 5 x 1000 m (Pause 2 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Berglauf	12	Berglauf	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG				
SONNTAG	Lauf ins Blaue - langsam	Bis 20	Lauf ins Blaue - langsam	Bis 20
Wochenkilometer		55		44
Woche 8 26.08. – 01.09.				
MONTAG	Langsamer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3-4-5-7-5-4-3 Min. (Pause 3 Min.)	15	Tempo DL 3-5-7-5-3 Min. (Pause 3 Min.)	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Einl. 3x2000 m schnell (5 Min. Pause)	10	Einl. 3x2000 m schnell (5 Min. Pause)	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20	Langsamer DL	15
SONNTAG				
Wochenkilometer		53		37
Woche 9 02.09. – 08.09.				
MONTAG	Langsamer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 2000-1000-2000-1000 m (Pause 5 min) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 2000- 1000-2000 m (Pause 3 min) 10 Min. ein- u. auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Berglauf	12	Berglauf	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20	Langsamer DL	15
SONNTAG	Achenseelauf			
Wochenkilometer		52		37

10 - Wochenplan 20. Stadtlauf Neumarkt

Beginn: 08. Juli 2019

Woche 10 09.09. – 15.09.	Laufeinheit HM		Laufeinheit 10,5 km	
MONTAG			☺	
DIENSTAG	10 Min. ein- u. auslaufen 20 min. schnell	10	10 Min. ein- u. auslaufen 15 min. schnell	8
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	10 Min. ein- u. auslaufen 10 Min. schnell	5	10 Min. ein- u. auslaufen 7min. schnell	5
FREITAG				
SAMSTAG	Startnummernausgabe		Startnummernausgabe	
SONNTAG	Stadtlauf Neumarkt	21,1	Stadtlauf Neumarkt	10,5
Wochenkilometer		36		24

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

Viel Spaß beim gemeinsamen Training H. T.!

Änderungen vorbehalten!