

azzurro

Das Sportstudio.

Foto: mihtlander/123FR.com

Der Plan richtet sich an zumindest erfahrene und sportgesunde Läufer*innen. Die Zeitumfänge variieren je nach Trainingszustand: Läufst Du noch nicht so lange, wähle immer die kürzere Zeit bzw. Strecke.

Wenn Du Dir unsicher bist, lass unbedingt die „Testläufe“ weg oder frage Deinen azzurro-Coach deswegen an.

Plandurchführung auf eigene Gefahr.

WAS HEISST DAS ALLES?

EL = Einlaufen | AL = Auslaufen | ABC = Lauf-ABC (Techniktraining) | STL = Steigerungslauf über 30 bis 100 m mit 200 m Trabpause dazwischen | FSW-Lauf = Fettstoffwechsel-Lauf | Tempo = Vier Minuten in Orange, dazwischen 2 Minuten traben



GRUNDLAGE-LAUFPLAN

WOCHE 1-4

MO Faszientraining

DI 10" - 15" | 10" ABC | 5 x STL | 15"

MI Sporttaschen-Workout oder Bauch-Express

DO 5" EL | 45" Fahrtspiel | 5" AL

FR BlackRoll oder Online Yoga-Kurs

SA Sessel-Zirkel oder Power-Workout BASIC

SO 40" - 75" FSW-Lauf | 3 x STL | 5" AL

WOCHE 5-8

MO Faszientraining

DI 10" | 10" ABC | 8 x STL | 30"

MI

DO 5" EL | 50" - 60" Fahrtspiel | 5" AL

FR Athletiktraining

SA BlackRoll oder Online Yoga-Kurs

SO 50" - 90" FSW-Lauf | 5 x STL | 5" AL

SO **IN W 8:** | 10" | 60" Testlauf | 10" AL

WOCHE 9-12

MO Faszientraining oder BlackRoll oder Online Yoga-Kurs

DI 10" EL | 10" | 6x 4" Tempo | 15"

MI Athletiktraining

DO 5" EL | 60" Fahrtspiel | 5" AL

FR BlackRoll oder Online Yoga-Kurs

SA 10" - 15" | 10" ABC | 6 x STL | 15"

SO 60" - 120" FSW-Lauf | 2 x STL | 5" AL

SO **IN W 12:** | 10" | 75" Testlauf | 10" AL