

# 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 funk 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