

Dein Trainingsplan zur REWE Team Challenge

			Trainingszeit
Block 1			
KW 13 (25. - 31.3.)	Mo, Mi, Fr	7 x (2 Min Laufen, 1 Min Pause)	20 Min
KW 14 (1. - 7.4.)	Mo, Mi, Fr	8 x (2 Min Laufen, 1 Min Pause)	23 Min
KW 15 (8. - 14.4.)	Mo, Mi, Fr	7 x (3 Min Laufen, 1 Min Pause)	27 Min
Block 2			
KW 16 (15. - 21.4.)	Mo, Mi, Fr	8 x (3 Min Laufen, 0,5 Min Pause)	27,5 Min
KW 17 (22. - 28.4.)	Mo, Mi, Fr	7 x (4 Min Laufen, 0,5 Min Pause)	30 Min
KW 18 (29. - 5.5.)	Mo, Mi, Fr	6 x (6 Min Laufen, 0,5 Min Pause)	38 Min
Block 3			
KW 19 (6. - 12.5.)	Mo, Mi, Fr	4 x (9 Min Laufen, 1 Min Pause)	39 Min
KW 20 (13. - 19.5.)	Mo, Mi, Fr	15 Min + 10 Min + 15 Min Laufen, 1 Min Pause dazwischen	42 Min
KW 21 (20. - 26.5.)	Mo	20 Min Laufen, ohne Pause	20 Min
	Mi	25 Min Laufen, ohne Pause	25 Min
	Fr	30 Min Laufen, ohne Pause	30 Min
Wettkampfwoche			
Mo 27.5.	15 Minuten locker Laufen		
Mi 29.5.	Rewe Team Challenge - Auf geht's :-)		

Dein Ziel = Dein Zieleinlauf

Was ist zu beachten?

- 3 Einheiten pro Woche, Pausen zwischen den Trainingstagen
- bequeme Laufschuhe, keine Hallenturnschuhe o. Ä.
- ziehe Dich nicht zu warm an
- trainiere im flachen Gelände (Asphaltuntergrund/Waldboden)
- laufe langsam und gleichmäßig los
- die Pausen in den Einheiten sind Gehpausen gemeint
- baue alternative Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Yoga ein

UND! Neben unserem Firmenlauftraining bieten wir auch öffentliche Lauftreffs an, wo Du Fragen stellen und Dir Tipps holen kannst rund um das Thema Laufen. Auf geht's, viel Spaß beim Training!



Inhalt: Kerstin Helm, Trainerin
Laufszene Events GmbH
www.laufszene-training.de