

## Dienstags-Lauftraining März - Mai 2012

Lauftrainerin: Isabella Klingenfuss

Änderungen am Trainingsplan sind vorbehalten. Die Intensitäten werden immer vor Ort erklärt und den Niveaus individuell angepasst.

Datum	Training	Start
Di. 20.03.12	Einlaufen, Crescendo-Lauf: 20 min + 15 min + 10 min (etwas unter WKT, WKT, danach schneller als WKT), Auslaufen	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 27.03.12	Einlaufen, Crescendo-Lauf: 15 min + 15 min + 15 min, Auslaufen mit Fussmuskulaturübungen, Rumpfkraft	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 03.04.12	Einlaufen, Crescendo-Lauf: 10 min + 15 min + 20 min, Auslaufen mit Fussmuskulaturübungen, Rumpfkraft	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 10.04.12	Einlaufen, 2x 15 min WKT mit 4 min Trabpause, 2-3x 1 km schnell, Auslaufen, Rumpfkraft	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 17.04.12	Einlaufen, 2x 20 min WKT mit 4 min Trabpause, 2-3x 1 km schnell, Auslaufen, Rumpfkraft	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 24.04.12	Einlaufen, 10 km-Lauf, Auslaufen, Rumpfkraft	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 01.05.12	Einlaufen, 3x(5x 400 m) Pause: 75 sek, Serienpause: 3 min, Rumpfkraft, Auslaufen	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 08.05.12	Einlaufen, 4x(5x 400 m) Pause: 75 sek, Serienpause: 3 min, Rumpfkraft, Auslaufen	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 15.05.12	5x(100 0m + 400 m) Pausen: 1 min, 3 min	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 22.05.12	60-75 min Fahrtspiel, und anschliessend etwas Essen gehen? :-)	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
Di. 29.05.12	45min ruhiger Dauerlauf inkl. 3x 3 min zügig	Siehe <a href="#">Trainingszeiten</a>
So. 03.06.12	Ironman 70.3 Rapperswil	