

## 2010 BRUNSBERGLAUF TRAININGSPLAN- Einsteiger

WOCHE	MON	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Gesamt
1		25 DRILLS		30 FLACH			40 FLACH	95
7/06/2010	5 Minuten Intervalle- 3 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen							
2		30 DRILLS		30 FLACH			48 MITTEL	108
14/06/2010	5 Minuten Intervalle- 3 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen							
3		35 DRILLS		30 FLACH		15 LEICHT	56 MITTEL	136
21/06/2010	6 Minuten Intervalle- 4 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen							
4		25 DRILLS		20 FLACH		15 FLACH	40 FLACH	100
28/06/2010	6 Minuten Intervalle- 4 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen							

### LEGEND

	EINFACH/DRILLS
	HÜGEL
	NEGATIVE SPLITS 2te Halb schneller als 1te
	MARATHON LANGLAUF
	STRIDES 30-50 m mit Perfektschritt

Dies sind kurze Abschnitte (20-30m), in denen Sie alle Bewegung verbinden. Starten Sie, in dem Sie bis ungefähr 90 % Ihrer Höchstgeschwindigkeit beschleunigen. Nach Erreichen einer guten Geschwindigkeit, entspannen Sie sich und konzentrieren sich darauf, Ihren Schritt zu verlängern, indem Sie Ihre drei geistigen Hinweise verwenden: Zehe hoch, Ferse hoch, Knie hoch. Ihr Schritt sollte ziemlich lang mit einem guten Kniehub werden. Die Anstrengung sollte nicht hart, sondern entspannt und kontrolliert sein.

	TEMPO LAUF (80-85%)
	WETTKAMPF
	ZEILWETTKAMPF
RW	Ruckwards Strecke