

| | | | | | | | | | |
|------------|--|---|--|-------------|--|--------------|---------------|-----|--|
| 9 | | 50 TEMPO | | 42 HÜGEL | | 27 FLACH | 76 LONG | 195 | |
| 2/08/2010 | | Jeden 8te Schneller | | | | | Langsamer | | |
| | | 12 Minuten Intervalle-10 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen | | | | | | | |
| | | 15 Min Intervalle-13 M Laufen & 2 M Gehen | | | | | | | |
| 10 | | 50 TEMPO | | 45 HÜGEL | | 30 FLACH | 80 LONG | 205 | |
| 9/08/2010 | | Jeden 8te Schneller | | | | | Langsamer | | |
| | | 18 Min Intervalle-16 M Laufen & 2 M Gehen | | | | | | | |
| 11 | | 30 DRILLS | | 50 HÜGEL | | 24 TEMPO | 64 MITTEL | 168 | |
| 16/08/2010 | | | | | | Letzte 2Min | Langsamer | | |
| | | 22 Min Intervalle-20 M Laufen & 2 M Gehen | | | | | | | |
| 12 | | 30 TEMPO | | 20 FLACH | | 15 DRILLS | BRUNSBERGLAUF | 65 | |
| 23/08/2010 | | Letzte 2Min Schneller | | | | | | | |

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 |