

5 5/07/2010		37 FLACH		32 FLACH		20 DRILLS	60 MITTEL Langsamer	149
6 12/07/2010		40 FLACH		35 FLACH		24 FLACH	64 LONG Langsamer	163
7 19/07/2010		45 FLACH		40 HÜGEL		27 FLACH	72 LONG Langsamer	184
8 26/07/2010		20 FLACH		25 TEMPO Letzte Min Schneller		15 DRILLS	40 FLACH	100

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, indem 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