

9		50 TEMPO		42 HÜGEL		27 FLACH	76 LONG	195
2/08/2010		Jeden 8te Schneller					Langsamer	
10		50 TEMPO		45 HÜGEL		30 FLACH	80 LONG	205
9/08/2010		Jeden 8te Schneller					Langsamer	
11		30 DRILLS		50 HÜGEL		24 TEMPO	64 MITTEL	168
16/08/2010						Letzte 2Min	Langsamer	
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