



PIUT 10 (10,1 km mit ↑94 hm ↓317 hm)



Basic

Der Trainingsplan orientiert sich an deinen individuellen Herzfrequenzzonen (s. Erklärung)

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 18 km		5 km Dauerlauf GA1		Tempotr.: 2 x 800 m GA2 P: 400 m KB ca. 7 km			6 km Dauerlauf GA1
2 20 km		6 km Dauerlauf GA1		Tempotr.: 5 x 400 m GA2 P: 200 m KB ca. 7 km			7 km Dauerlauf GA1
3 23 km		6 km Dauerlauf GA1		Tempotr.: 3 x 800 m GA2 P: 200 m KB ca. 8 km			9 km Dauerlauf GA1
4 25 km		6 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1			9 km Dauerlauf GA1
5 25 km		6 km Dauerlauf GA1		Tempotr.: 3 x 1 km GA2 P: 400 m KB ca. 9 km			10 km Dauerlauf GA1
6 24 km		6 km Dauerlauf GA1		4 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 8 km			10 km Dauerlauf GA1



PIUT 10 (10,1 km mit ↑94 hm ↓317 hm)



Basic

Der Trainingsplan orientiert sich an deinen individuellen Herzfrequenzzonen (s. Erklärung)

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 26 km		8 km Dauerlauf GA1		Tempotr.: 5 × 500 m GA2 P: 200 m KB ca. 8 km			10 km Dauerlauf GA1
8 28 km		8 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1			10 km Dauerlauf GA1
9 26 km		8 km Dauerlauf GA1		Tempotr.: 6 × 400 m EB P: 200 m KB ca. 7 km			11 km Dauerlauf GA1
10 28 km		8 km Dauerlauf GA1		Tempotr.: 4 × 1 km EB P: 400 m KB ca. 9 km			11 km Dauerlauf GA1
11 22 km		8 km Dauerlauf GA1		6 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 10 km			8 km Dauerlauf GA1
12 26 km		6 km Dauerlauf GA1		5 km Dauerlauf GA1			PIUT 10 Gesamt: 15 km