



8 Wochen to go --> 10 Km

| Woche | September | | | | | | |
|-------|--|--|--|---|---|--|--|
| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 36 | 2 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra | 3 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 4 Tempo Lauf Training 45' inkl 3x6' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching | 5 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 6 Tempo Lauf Training 45' inkl 4x4' T5 AktivPause 4' Rumpf/Beine Stabi + Stretching | 7 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen | 8 Pause |
| 37 | 9 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra | 10 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 11 Tempo Lauf Training 50' inkl 3x8' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching | 12 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 13 Lauf 45' mit Bergintervall 5x 100m. Bergauf Tempo T5 Rumpf/Beine Stabi + Stretching | 14 10km Ämmelauf Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen | 15 Pause |
| 38 | 16 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra | 17 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 18 Tempo Lauf Training 50' inkl 10' 8' 6' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching | 19 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 20 Tempo Lauf Training 45' inkl 4x4' T5 AktivPause 4' Rumpf/Beine Stabi + Stretching | 21 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen | 22 Pause |
| 39 | 23 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra | 24 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 25* Tempo Lauf Training 60' inkl 4x8' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching | 26 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 27 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf/Beine Stabi + Stretching | 28 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen | 29 Pause |
| Woche | Oktober | | | | | | |
| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 40 | 30 Intervall Lauf Training T5-10 3-4x (4x400) T5 - pause 60' SP 4' | 1 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 2 Tempo Lauf Training 45' inkl 3x6' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching | 3 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 4 Tempo Lauf Training 45' inkl 4x4' T5 AktivPause 4' Rumpf/Beine Stabi + Stretching | 5 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen | 6 Pause |
| 41 | 7 Intervall Lauf Training T5-10 2-3x (400-600-800-600-400) T5 pause 30' + SP 4' | 8 Erholungslauf 30-40' Blackroll oder Dehnen | 9 Tempo Lauf Training 50' inkl 3x8' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching | 10 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 11 Lauf 45' mit Bergintervall 5x 100m. Bergauf Tempo T5 Rumpf/Beine Stabi + Stretching | 12 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen | 13 Pause |
| 42 | 14 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra | 15 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 16 Tempo Lauf Training 50' inkl 10' 8' 6' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching | 17 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 18 Tempo Lauf Training 45' inkl 4x4' T5 AktivPause 4' Rumpf/Beine Stabi + Stretching | 19 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen | 20 Pause |
| 43 | 21 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra | 22 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 23 Tempo Lauf Training 60' inkl 4x8' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching | 24 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen | 25 Pause oder Erholungslauf 30' 3-5 steigerungslauf 120meter Blackroll oder Dehnen | 26 Pause oder lockere Joging max 30' | 27 Luzern Einlaufen 10KM Auslaufen |

Grundkonzept Lauftraining Team FitSport

VeroDurrer SMS/Watsapp 079 405 3760

3 bis 5 Lauf Trainings / Wochen

Schule Ferien

T5 = Tempolauf 5km T10 = Tempolauf 10km (=> Schwelle) T21= Tempo 21km

3 bis 5 Kondition (Stabilisation oder Kräftigung) Einheiten / Woche

Easy Mittlere Streng Kondi

Immer abwechseln nie 2 rot Einheit nacheinander (in der gleiche Disziplin)

Vor Intervall / Tempo Laufeinheit: 5-10 Minuten locker Joggen, mobilisieren-Kräftigen, Lauf ABC und evt Seilesprung, 3-5 lockere Steigerungslauf (techniklauf)

Intervall Lauf Training A : 3-4x (4x400) T5 pause 60' + Seriepause 4'

Nach ein Intervall und Tempo Laufeinheit: 5-10 Minute ausjoggen/cooldown, Stretching und oder Blackroll Massage.

Intervall Lauf Training B : 2-3x (400-600-800-600-400) T5 pause 30' + SP 4'

Stabilisation - Kräftigung - Lauf ABC => Youtube.com -> FitSportCoach

Erholungslauf oder Alternativ => Velo, schwimmen, Biken als Erholung Variatione

Intervall Lauf Training C : 2x (3x 400-400-400) T5 pause 3' + Seriepause 5'