


Trainingsprogramm



Jede(r)mannlauf
 Der Salzburger Stadtlauf
 2. Oktober 2016

Woche	MO	DI	MI	 <small>JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER</small>	FR	SA	SO
1 Reinkommen, regelmäßiges Training.	Relax	10' EL 45' DL1 5' AL 10' Stretching	Relax	Kraftausdauerprogramm [s. Kieser-Trainingstipp!]	10' EL +3-4 Steigerer 25' DL1 + 15' DL2 5' AL 10' Stretching	Relax	10' EL 5x5 min. DL3 (P=4 min. traben) 5' AL 10' Stretching
2 Langsame Umfangs-Steigerung durch mehr Einheiten.	Relax	10' EL +3-4 Steigerer 35' DL1 + 10' DL2 5' AL 10' Stretching	10' EL +3-4 Steigerer 20' DL1 + 20' DL2 5' AL 10' Stretching	Kraftausdauerprogramm [s. Kieser-Trainingstipp!]	10' EL 15' DL1 5'-6'- 7'-5' MPR (p=2' traben) 5' AL 10' Stretching	Relax	5' EL 80' LJ 5' AL
3 Langsame Umfangs-Steigerung durch Verlängerung.	Relax	10' EL +3-4 Steigerer 45' DL1 5' AL 10'-15' Stretching	Relax	Kraftausdauerprogramm [s. Kieser-Trainingstipp!]	10' EL 15' DL1 24' Tempowechsel: 2' MPR : 1' DL1 10' AL 10' Stretching	Relax	5' EL 90' LJ 5' AL
4 Langsame Steigerung durch Verlängerung und Intensivierung.	Relax	10' EL +3-4 Steigerer 35' DL1 + 10' DL2 5' AL 10' Stretching	15' ruhig EL +3-4 Steigerer 20' DL1 + 10' DL2 + 5' DL3 10' AL 10' Stretching	Kraftausdauerprogramm [s. Kieser-Trainingstipp!]	10' EL 30' DL1 2'-3'- 4'-2' MPR (p=1' traben) 10' AL 10' Stretching	Relax	5' EL 45' LJ 20' DL2 5' AL