

Laufcampus-Trainingsplan

Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode



Trainingsplan für Muster 10km Wettkampf

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
1 2018	Soll-Umfang Training	01.01.18	02.01.18 40 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL	03.01.18 40 SSL	04.01.18	05.01.18 60 15 min LDL 8 x 400 m im 3RT dazw. je 2 min GP 15 min LDL	06.01.18	07.01.18 80 LDL	220
	Ist-Umfang Kommentar								0
2 2018	Soll-Umfang Training	08.01.18	09.01.18 40 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL	10.01.18 40 SSL	11.01.18	12.01.18 65 15 min LDL 10 x 400 m im 3RT dazw. je 2 min GP 15 min LDL	13.01.18	14.01.18 90 LDL	235
	Ist-Umfang Kommentar								0
3 2018	Soll-Umfang Training	15.01.18	16.01.18 40 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL	17.01.18 40 SSL	18.01.18	19.01.18 70 15 min LDL 12 x 400 m im 3RT dazw. je 2 min GP 15 min LDL	20.01.18	21.01.18 100 LDL	250
	Ist-Umfang Kommentar								0
4 2018	Soll-Umfang Training	22.01.18	23.01.18 40 MDL	24.01.18	25.01.18 60 SSL	26.01.18	27.01.18	28.01.18 100 LDL	200
	Ist-Umfang Kommentar								0

Viel Erfolg mit diesem Trainingsplan. Voraussetzung für die Richtigkeit dieser Anleitung ist eine Ausbildung zum Laufcampus Trainer und die erfolgreiche Teilnahme am Seminar Trainingsplanung. Kann Ihr Trainer diese Ausbildung nachweisen? Informationen unter www.laufcampus.com.