

TRAININGSPLAN FIT IN 6 WOCHEN

	MO	MI	SA	
Woche 1	10' eingehen + 3 x 5 min locker Laufen (GAT2-GAT3) Pause = 3 min gehen + 10min ausgehen	15' aufwärmen, 7 x 3 min zügiger Lauf (GAT3- WSA), dazwischen 2min gehen + 10min ausgehen	60' locker Walken	Nur noch 4 Wochen bis zu deinem Start! Freu dich auf deinen Lauf!
Woche 2	40' locker walken	15' aufwärmen, 7 x 3 min zügiger Lauf (GAT3 - WSA), dazwischen 90sek gehen + 10min ausgehen	70' locker Walken	Bleib dran!
Woche 3	10' eingehen + 4 x 5 min locker Laufen (GAT2 - GAT3); Pause = 2 min gehen + 10min ausgehen	15' aufwärmen 8 x 3 min zügiger Lauf (GAT3 - WSA), dazwischen 90sek gehen + 10min ausgehen	70' locker Walken	Super, dass du bis jetzt drangeblieben bist! Weiter so!
Woche 4	15' GAT1 eingehen, 30 min ganz locker laufen oder zügig walken (GAT1 - GAT2)	15' aufwärmen, 8 x 4 min zügiger Lauf (GAT3 - WSA), dazwischen 90sek gehen + 10min ausgehen	20' einlaufen, 20 min ganz langsam laufen	In einer Woche ist es soweit, wir freuen uns auf dich!
Woche 5	40' locker walken	15' eingehen 8 x 2 min zügig im möglichen Wettkampftempo (GAT3 - WSA) - dazwischen 2min gehen - 10min ausgehen		



GAT 1, GAT 2, GAT 3 ... steht für GrundlagenAusdauerTraining und beschreibt die Belastungsintensität WSA... Unter Wettkampfspezifischer Ausdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen