

TRAININGSPLAN A (GRUNDPLAN NIEDRIGE STEIGERUNG: ANFÄNGER & WIEDEREINSTEIGER)

Woche 1

Tag 1 (Mo/Di): Grundlagenausdauerlauf (GA1-Lauf)20-25 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Tag 2 (Do/Fr): Grundlagenausdauerlauf 20-25 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Optional (Sa): Grundlagenausdauerlauf 25 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Woche 2

Tag 1 (Mo/Di): GA1-Lauf 25 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Tag 2 (Do/Fr): GA1-Lauf mit seitlichen Elementen 30 min, RPE 11-12 (recht leicht)

Optional (Sa): GA1-Lauf 30 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Woche 3

Tag 1 (Mo/Di): GA1-Lauf 25 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Tag 2 (Do/Fr): GA1-Lauf mit seitlichen Elementen 30 min, RPE 13-14 (etwas anstrengend)

Optional (Sa): GA1-Lauf 25 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Woche 4

Tag 1 (Mo/Di): GA1-Lauf 30 Minuten, RPE 12 (recht leicht)

Tag 2 (Do/Fr): GA1-Lauf mit seitlichen Elementen 35 Minuten, RPE 14 (etwas anstrengend)

Optional (Sa): GA1-Lauf 25 Minuten, RPE 11-12 (recht leicht)

Woche 5

Tag 1 (Mo/Di): GA1-Lauf 35 Minuten, RPE 12 (recht leicht)

Tag 2 (Do/Fr): GA1-Lauf mit seitlichen Elementen 35 Minuten, RPE 14 (etwas anstrengend)

Optional (Sa): GA1-Lauf 35 Minuten, RPE 12 (recht leicht)

Woche 6

Tag 1 (Mo/Di): GA1-Lauf 40 Minuten, RPE 12 (recht leicht)

Tag 2 (Do/Fr): Fahrtspiel 22 Minuten je 1 min schnell/langsam, RPE 15 (anstrengend)

Optional (Sa): GA1-Lauf 35 Minuten, RPE 12 (recht leicht)

Woche 7

Tag 1 (Mo/Di): GA1-Lauf 40 Minuten, RPE 12 (recht leicht)

Tag 2 (Do/Fr): Fahrtspiel 30 Minuten je 1 min schnell/langsam, RPE 15 (anstrengend)

Optional (Sa): GA1-Lauf mit seitlichen Elementen 35 Minuten, RPE 12 (recht leicht)

Woche 8

Tag 1 (Mo/Di): GA1-Lauf 40 Minuten, RPE 12 (recht leicht)

Tag 2 (Do/Fr): Fahrtspiel 30 min je 1 min schnell/langsam mit seitl. Elementen, RPE 16 (anstrengend)

Optional (Sa): GA1-Lauf mit seitlichen Elementen 35 Minuten, RPE 12 (recht leicht)