

10 - Wochenplan wings for life – Seligenporten // 12 Wochenplan Schliersee
Beginn: 25. Februar 2019

Woche 1 25. 02. – 03. 03.	Laufereinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Laufereinheit 10 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	Langsamer DL oder Fitnesstraining	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 4x8 Min. (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 2 x 8 Min. (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. 5 Steigerungen 100m	10	Mittlerer DL: 60 Min. 3 Steigerungen 100m	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	15	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		45		35
Woche 2 04.03. - 10.03.				
MONTAG	Rosenmontag ☺	8	Rosenmontag ☺	
DIENSTAG	Tempo DL 12 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 15:00 Uhr 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 10 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	20 Min. schnell, 10 Min. ein- u. auslaufen	10	15 Min. schnell 10 Min. ein- u. auslaufen	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Wandern	15	Wandern	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		45		35
Woche 3 11.03.-17.03.				
MONTAG	Langsamer DL oder Fitnesstraining	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 10 x 2 Min. schnell (Pause 1,5 Min.). 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 7x2 Min. schnell (Pause 1,5 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	17	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		49		37

10 - Wochenplan wings for life – Seligenporten // 12 Wochenplan Schliersee
Beginn: 25. Februar 2019

Woche 4 18.03. – 24.03.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheiten 10 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	Langsamer DL oder Fitnesstraining	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL Min. 6x5 Min. schnell (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL Min. 4x5 Min. schnell (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	40 Min. leichter Tempolauf 10 Min. Ein- u. Auslaufen	12	30 Min. leichter Tempolauf 10 Min. Ein- u. Auslaufen	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Langsamer DL	15
SONNTAG				
Wochenkilometer		50		37
Woche 5 25.03. – 31.03.				
MONTAG	Langsamer DL oder Fitnesstraining	8		
DIENSTAG	Tempo 15 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo 10 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min.	12	Mittlerer DL: 60 Min.	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Langsamer DL	15
SONNTAG				
Wochenkilometer		50		35
Woche 6 01.04. – 07.04.				
MONTAG	Langsamer DL oder Fitnesstraining	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 10 x 2 min. (Pause 2 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 8 x 2 min. (Pause 2 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
Mittwoch	☺		☺	☺
DONNERSTAG	2x15 min. schnell (5 Min. Pause)	12	2x15 min. schnell (5 Min. Pause)	10
FREITAG	☺		☺	☺
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		50		35

10 - Wochenplan wings for life – Seligenporten // 12 Wochenplan Schliersee
Beginn: 25. Februar 2019

Woche 7 08.04. – 14.04.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheiten 10 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	Tempo DL 7 x 1000 m (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	15	Tempo DL 5 x 1000 m (Pause 2 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL	12	Mittlerer DL	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20	Langsamer DL	15
SONNTAG	☺		☺	
Wochenkilometer		47		39
Woche 8 15.04. – 21.04.				
MONTAG	Langsamer DL oder Fitnesstraining	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL 3-4-5-7-5-4-3 Min. (Pause 3 Min.)	15	Tempo DL 3-5-7-5-3 Min. (Pause 3 Min.)	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Einl. 3x2000 m schnell (5 Min. Pause)	10	Einl. 3x2000 m schnell (5 Min. Pause)	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20	Langsamer DL	15
SONNTAG	Ostersonntag		Ostersonntag	
Wochenkilometer		53		35
Woche 9 22.04. – 28.04.				
MONTAG	Ostermontag ☺		Ostermontag ☺	
DIENSTAG	Tempo DL 2000-1000-2000-1000 m (Pause 5 min) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 2000- 1000-2000 m (Pause 3 min) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Berglauf	12	Berglauf	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20	Langsamer DL	15
SONNTAG				
Wochenkilometer		44		35

10 - Wochenplan wings for life – Seligenporten // 12 Wochenplan Schliersee
Beginn: 25. Februar 2019

Woche 10 29.04. – 05.05.	Laufeinheit HM		Laufeinheiten 10 km	
MONTAG			☺	
DIENSTAG	10 Min. ein- u. auslaufen 20 min. schnell	10	10 Min. ein- u. auslaufen 15 min. schnell	8
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	10 Min. ein- u. auslaufen 10 Min. schnell	5	10 Min. ein- u. auslaufen 7min. schnell	5
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Ingolstadt		Ingolstadt	
SONNTAG	Wings for life / Seligenporten	Variabel	Wings for life / Seligenporten	Variabel
Wochenkilometer		33-49		28-33
Woche 11 06.05. – 12.05.				
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	Tempo DL 15 Min. 10 Min. ein- u. auslaufen	10	Tempo DL 10 Min. 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Tempo 4x6 Min. (2 Min. Pause)	12	Tempo 2x6 Min. (2 Min. Pause)	8
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	15	Langsamer DL	15
SONNTAG				
Wochenkilometer		37		33

Woche 12 13.05. – 18.05.				
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	Tempo DL 15 Min. 10 Min. ein- u. auslaufen	10	Tempo DL 10 Min. 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Lockerer DL	5	Lockerer DL	5
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Schlierseelauf	21	Schlierseelauf	10
SONNTAG				
Wochenkilometer		36		25

10 - Wochenplan wings for life – Seligenporten // 12 Wochenplan Schliersee Beginn: 25. Februar 2019

Erläuterungen:

Langsamer Dauerlauf	LD	70 – 75 % der max. Herzfrequenz
Mittlerer Dauerlauf	MD	75 – 80 % der max. Herzfrequenz
Tempo Dauerlauf	TD	85 – 90 % der max. Herzfrequenz

Viel Spaß beim gemeinsamen Training H. T.!