

Trainingsplan

Für:

TARGOBANK RUN
Duisburg

Team:

	Laufen Min	Gehen Min	Laufen Min	Gehen Min	Laufen Min	Gehen Min	Laufen Min	Gehen Min	Laufen Min	Gehen Min	Laufen Min	Gehen Min	Zeit real	Lauf- zeit	Ziel erreicht	
1. Woche	2	1	...										Insgesamt 10 Wiederholungen	30	20	
2. Woche	2	1	3	1	...								Insgesamt 5 Wiederholungen	35	25	
3. Woche	3	1	...										Insgesamt 8 Wiederholungen	32	24	
4. Woche	2	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	2	30	21		
5. Woche	3	1	4	2	6	2	3	1	4	2	5	2	35	25		
6. Woche	4	1	6	2	6	2	4	1	6	1	4	2	39	30		
7. Woche	5	1	7	1	5	1	7	1	5	3			36	29		
8. Woche	5	1	10	2	5	1	10	2					36	30		
9. Woche	10	2	10	2	10	2							36	30		
10. Woche	30												30	30		
11. Woche																Donnerstag, 11. August TARGOBANK Run