

Laufcampus-Trainingsplan

Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode



Trainingsplan für Cathys 3-Tage-Marathon 2022

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		15.05.2023	16.05.2023	17.05.2023	18.05.2023	19.05.2023	20.05.2023	21.05.2023	
20 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 1</u>	40 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL			60 MDL		60 LDL	160
	Ist-Umfang Kommentar								0
21 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 2</u>	50 10 min LDL 30 min ZDL 10 min LDL			60 MDL		60 LDL	170
	Ist-Umfang Kommentar								0
22 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 3</u>	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL			70 MDL		70 LDL	200
	Ist-Umfang Kommentar								0
23 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 4</u>	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		40 MDL	70 LDL		80 LDL	250
	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.

Laufcampus-Trainingsplan

Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode



Trainingsplan für Cathys 3-Tage-Marathon 2022

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		12.06.2023	13.06.2023	14.06.2023	15.06.2023	16.06.2023	17.06.2023	18.06.2023	
24 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 5</u>	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		40 MDL	80 LDL		90 LDL	270
	Ist-Umfang Kommentar								0
		19.06.2023	20.06.2023	21.06.2023	22.06.2023	23.06.2023	24.06.2023	25.06.2023	
25 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 6</u>	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		40 MDL	90 LDL		100 LDL	290
	Ist-Umfang Kommentar								0
		26.06.2023	27.06.2023	28.06.2023	29.06.2023	30.06.2023	01.07.2023	02.07.2023	
26 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 7</u>	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		40 MDL	100 LDL		110 LDL	310
	Ist-Umfang Kommentar								0
		03.07.2023	04.07.2023	05.07.2023	06.07.2023	07.07.2023	08.07.2023	09.07.2023	
27 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 8</u>	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		40 MDL	110 LDL		120 LDL	330
	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.

Laufcampus-Trainingsplan

Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode



Trainingsplan für Cathys 3-Tage-Marathon 2022

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		10.07.2023	11.07.2023	12.07.2023	13.07.2023	14.07.2023	15.07.2023	16.07.2023	
28 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 9</u>	70 10 min LDL 50 min ZDL 10 min LDL		40 MDL	120 LDL		120 LDL	350
	Ist-Umfang Kommentar								0
29 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 10</u>	80 10 min LDL 60 min ZDL 10 min LDL			90 LDL	40 MDL	120 LDL	330
	Ist-Umfang Kommentar								0
30 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 11</u>	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		40 MDL	60 LDL		90 LDL	250
	Ist-Umfang Kommentar								0
31 2023	Soll-Umfang Training	<u>Woche 12</u>	40 LDL			120 Cathys 3-Tage-Marathon 16 km	90 Cathys 3-Tage-Marathon 10 km	120 Cathys 3-Tage-Marathon 16 km	370
	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.