

Laufcampus-Trainingsplan

Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode



Trainingsplan für Cathys 3-Tage-Marathon 2021

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
18 2021		03.05.2021	04.05.2021	05.05.2021	06.05.2021	07.05.2021	08.05.2021	09.05.2021	
	Soll-Umfang Training	Woche 1	40 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL			60 MDL		60 LDL	160
	Ist-Umfang Kommentar								0
19 2021		10.05.2021	11.05.2021	12.05.2021	13.05.2021	14.05.2021	15.05.2021	16.05.2021	
	Soll-Umfang Training	Woche 2	50 10 min LDL 30 min ZDL 10 min LDL			60 MDL		60 LDL	170
	Ist-Umfang Kommentar								0
20 2021		17.05.2021	18.05.2021	19.05.2021	20.05.2021	21.05.2021	22.05.2021	23.05.2021	
	Soll-Umfang Training	Woche 3	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL			70 MDL		70 LDL	200
	Ist-Umfang Kommentar								0
21 2021		24.05.2021	25.05.2021	26.05.2021	27.05.2021	28.05.2021	29.05.2021	30.05.2021	
	Soll-Umfang Training	Woche 4	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 2021

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		31.05.2021	01.06.2021	02.06.2021	03.06.2021	04.06.2021	05.06.2021	06.06.2021	
22 2021	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
		07.06.2021	08.06.2021	09.06.2021	10.06.2021	11.06.2021	12.06.2021	13.06.2021	
23 2021	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
		14.06.2021	15.06.2021	16.06.2021	17.06.2021	18.06.2021	19.06.2021	20.06.2021	
24 2021	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
		21.06.2021	22.06.2021	23.06.2021	24.06.2021	25.06.2021	26.06.2021	27.06.2021	
25 2021	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 2021

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
26 2021		28.06.2021	29.06.2021	30.06.2021	01.07.2021	02.07.2021	03.07.2021	04.07.2021	
	Soll-Umfang Training	Woche 9	70 10 min LDL 50 min ZDL 10 min LDL			40 MDL	120 LDL		120 LDL
	Ist-Umfang Kommentar								0
27 2021		05.07.2021	06.07.2021	07.07.2021	08.07.2021	09.07.2021	10.07.2021	11.07.2021	
	Soll-Umfang Training	Woche 10	80 10 min LDL 60 min ZDL 10 min LDL			90 LDL	40 MDL	120 LDL	330
	Ist-Umfang Kommentar								0
28 2021		12.07.2021	13.07.2021	14.07.2021	15.07.2021	16.07.2021	17.07.2021	18.07.2021	
	Soll-Umfang Training	Woche 11	60 10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL			40 MDL	60 LDL		90 LDL
	Ist-Umfang Kommentar								0
29 2021		19.07.2021	20.07.2021	21.07.2021	22.07.2021	23.07.2021	24.07.2021	25.07.2021	
	Soll-Umfang Training	Woche 12	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.