Laufcampus-Trainingsplan
Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode

Trainingsplan für Cathys 3-Tage-Marathon 2022

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		06.05.2024	07.05.2024	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024	11.05.2024	12.05.2024	
	Soll-Umfang		40			60		60	**160**
	Training	***Woche 1***	10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL			MDL		LDL	
19 2024	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		13.05.2024	14.05.2024	15.05.2024	16.05.2024	17.05.2024	18.05.2024	19.05.2024	
	Soll-Umfang		50			60		60	**170**
	Training	***Woche 2***	10 min LDL 30 min ZDL 10 min LDL			MDL		LDL	
20 2024	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		20.05.2024	21.05.2024	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	
	Soll-Umfang		60			70		70	**200**
	Training	***Woche 3***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL			MDL		LDL	
21 2024	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		27.05.2024	28.05.2024	29.05.2024	30.05.2024	31.05.2024	01.06.2024	02.06.2024	
	Soll-Umfang		60		40	70		80	**250**
	Training	***Woche 4***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
22 2024	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								

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	
		03.06.2024	04.06.2024	05.06.2024	06.06.2024	07.06.2024	08.06.2024	09.06.2024	
	Soll-Umfang		60		40	80		90	**270**
	Training	***Woche 5***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
23 2024	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		10.06.2024	11.06.2024	12.06.2024	13.06.2024	14.06.2024	15.06.2024	16.06.2024	
	Soll-Umfang		60		40	90		100	**290**
	Training	***Woche 6***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
24 2024	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		17.06.2024	18.06.2024	19.06.2024	20.06.2024	21.06.2024	22.06.2024	23.06.2024	
	Soll-Umfang		60		40	100		110	**310**
	Training	***Woche 7***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
25 2024	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								
		24.06.2024	25.06.2024	26.06.2024	27.06.2024	28.06.2024	29.06.2024	30.06.2024	
	Soll-Umfang		60		40	110		120	**330**
	Training	***Woche 8***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
26 2024	**Ist**-Umfang								**0**
	Kommentar								

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	
		01.07.2024	02.07.2024	03.07.2024	04.07.2024	05.07.2024	06.07.2024	07.07.2024	
	Soll-Umfang		70		40	120		120	**350**
	Training	***Woche 9***	10 min LDL 50 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
27	**Ist**-Umfang								**0**
2024	Kommentar								
		08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024	
	Soll-Umfang		80			90	40	120	**330**
	Training	***Woche 10***	10 min LDL 60 min ZDL 10 min LDL			LDL	MDL	LDL	
28	**Ist**-Umfang								**0**
2024	Kommentar								
		15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024	
	Soll-Umfang		60		40	60		90	**250**
	Training	***Woche 11***	10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL		MDL	LDL		LDL	
29	**Ist**-Umfang								**0**
2024	Kommentar								
		22.07.2024	23.07.2024	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024	
	Soll-Umfang		40			120	90	120	**370**
	Training	***Woche 12***	LDL			Cathys 3-Tage-Marathon 16 km	Cathys 3-Tage-Marathon 10 km	Cathys 3-Tage-Marathon 16 km	
30	**Ist**-Umfang								**0**
2024	Kommentar								

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.