

# Trainingsplan

	<b>1. - 3. Woche</b>	<b>4. Woche</b> "Ruhe"	<b>5. - 7. Woche</b>	<b>8. Woche</b> "Ruhe"	<b>9. Woche</b>	<b>10. Woche</b>
Montag	kurzer DL, ca. 0:45 - 1h	Regeneration, ca. 45min.	kurzer DL, ca. 0:45 - 1h	Regeneration, ca. 45min.	Regeration, ca. 45min.	Regeneration, ca. 45min.
Dienstag						
Mittwoch	schneller DL, ca. 1:00 - 1:15h Kräftigung	Regeneration, ca. 45min.	schneller DL, ca. 1:00 - 1:20h Kräftigung	Regeneration, ca. 45min.	langer DL, ca. 1:15h Kräftigung	kurzer DL, ca. 1:00h
Donnerstag						
Freitag	Fahrtspiel, ca. 1:00 - 1:15h; 5min. : 1min. Sauna	Fahrtspiel, ca.1h; 4min : 1min. Sauna	Berg - oder Hügellauf, ca. 1:15h - 1:30h Sauna	Berg - oder Hügellauf, ca. 1h,                   Sauna	Berg - oder Hügellauf, ca. 1:15h Sauna	
Samstag	Gymnastik/ Dehnung	Gymnastik/ Dehnung	Gymnastik/ Dehnung	Gymnastik/ Dehnung	Gymnastik/ Dehnung	Halbmarathon beim HGL
Sonntag	langer DL, ca. 1:30h - 1:45h	langer DL, ca. 1:30h	langer DL, ca. 1:45 - 2:00 h	langer DL, ca. 1;30h	langer DL, ca. 1:30h	