

Laufcampus-Trainingsplan

Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode



Trainingsplan für Max Mustermann

KW		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
39 2018		24.09.18	25.09.18	26.09.18	27.09.18	28.09.18	29.09.18	30.09.18	
	Soll-Umfang Training		65 15 min LDL 8 x 400 m im 5RT dazw. je 2 min GP 15 min LDL	40 LDL		40 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL		60 LDL	205
	Ist-Umfang Kommentar								0
40 2018		01.10.18	02.10.18	03.10.18	04.10.18	05.10.18	06.10.18	07.10.18	
	Soll-Umfang Training		65 15 min LDL 8 x 400 m im 5RT dazw. je 2 min GP 15 min LDL	40 LDL		40 10 min LDL 20 min ZDL 10 min LDL		60 LDL	205
	Ist-Umfang Kommentar								0
41 2018		08.10.18	09.10.18	10.10.18	11.10.18	12.10.18	13.10.18	14.10.18	
	Soll-Umfang Training		70 15 min LDL 9 x 400 m im 5RT dazw. je 2 min GP 15 min LDL	40 LDL		50 10 min LDL 30 min ZDL 10 min LDL		60 LDL	220
	Ist-Umfang Kommentar								0
42 2018		15.10.18	16.10.18	17.10.18	18.10.18	19.10.18	20.10.18	21.10.18	
	Soll-Umfang Training		75 15 min LDL 10 x 400 m im 5RT dazw. je 2 min GP 15 min LDL	40 LDL		50 10 min LDL 30 min ZDL 10 min LDL		60 LDL	225
	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.