

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonnabend | Sonntag |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Laufen | Frei | Laufen | | Laufen | Rad 2,0h |
| | GA1 Dauerlauf 40min 15 min Einlaufen 15 Wechselsprünge 10xKniebeuge 15xHampelmänner 15 Wadenheber beidseitig 10 min laufen 15 Wechselsprünge 10xKniebeuge 15 Hampelmänner 15x Wadenheber beidseitig 15min Auslaufen | | <ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x5 Übungen Lauf- ABC über 20m • 2 STL über 80m • 8x100m (110%) Locker zum Start zurück Laufen(doppelte Zeit) • 10 min Auslaufen GA1 <p>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf <p>Kein Koppeltraining Sich ausreichend von der 1. Einheit erholen, es kann auch getauscht werden</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 30 Min GA1 • 6x(10s max. TF mit wenig Widerstand +2Min locker • 75 Min GA1 |
| | | | | | Rad | |
| | | | | | 1,5 GA1 Hohe Trittfrequenz 80-100 | |

LAUF ABC:

| | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1. Zehengang 2. Fußgelenkarbeit 3. Anfersen | 4. Seitwärtslaufen mit Überkreuzen der Beine 5. Rückwärtslaufen |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonnabend | Sonntag |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Laufen | Frei | Laufen | | Laufen | Rad 2,0h |
| | GA1 Dauerlauf 40min 10 min Einlaufen 15 Wechselsprünge 10xKniebeuge 15xHampelmänner 15 Wadenheber beidseitig 10 min laufen 15 Wechselsprünge 10xKniebeuge 15 Hampelmänner 15x Wadenheber beidseitig 10min laufen 15 Wechselsprünge 10xKniebeuge 15 Hampelmänner 20 Wadenheber beidseitig 10min Auslaufen | | <ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x5 Übungen Lauf ABC • 2STL über 80m • 12x100m (110%) Locker zum Start zurück laufen(doppelte Zeit) • 10 min Auslaufen GA1 | | <ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf Progressiv 35min GA1 5min GA1/2 Kein Koppeltraining Sich ausreichend von der 1. Einheit erholen, es kann auch getauscht werden | <ul style="list-style-type: none"> • 15 Min GA1 • 8x(10s max. TF mit wenig Widerstand +2Min locker • 15 Min GA1 • 5x(je 1Min re/li Bein+ 2min Locker • Restliche Zeit ausfahren (80 -100 Trittfrequenz) |
| | | | | | Rad | |
| | | | | | 1,5h GA1 Hohe Trittfrequenz 80-100 | |

Zeiten bitte im Anhang entnehmen

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonnabend | Sonntag |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Laufen | | Laufen | | Laufen | Rad 2,5h |
| | GA1 Dauerlauf 40min 10 min laufen 15 Wechselsprünge 10xKniebeuge 15 Hampelmänner 15 Wadenheber beidseitig 10 min laufen 15 Wechselsprünge 10xKniebeuge 15 Hampelmänner 15x Wadenheber beidseitig 10min laufen 15 Wechselsprünge 10xKniebeuge 15 Hampelmänner 20 Wadenheber beidseitig 10min laufen | | <ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x5 Übungen Lauf- ABC über 20m • 2 STL über 80m • 8x200m (110%) & 60sec Trabpause • 10 min Auslaufen GA1 <p style="text-align: center;"><i>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</i></p> | | <ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf progressiv 30min GA1 10min GA1/2 Kein Koppeltraining Sich ausreichend von der 1. Einheit erholen, es kann auch getauscht werden | <ul style="list-style-type: none"> • 15 Min GA1 • 10x(10s max. TF mit wenig Widerstand +2Min locker • 15 Min GA1 • 5x(je 1Min re/li Bein+ 1min Locker) • 3x(1 Min im Stehen fahren& 1min locker) • Restliche Zeit ausfahren (80 -100 Trittfrequenz) |
| | | | | | Rad | |
| | | | | | 1,5 h GA1 Hohe Trittfrequenz 80-100 | |

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonnabend | Sonntag |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| | | | | | | |
| | Laufen | Frei | | | Laufen | Rad |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m | | | | <ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf | <ul style="list-style-type: none"> • 90 min GA1 |

Zeittabelle

| Ziel Zeit 10km | 100m Lauf | 200m Lauf | Zielzone für Sport-/Smartwatch |
|----------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | | | |
| 30 Minuten | 16,5 sec | 34 sec | 2:44-2:36 |
| 35 Minuten | 19 sec | 40 sec | 3:10-3:02 |
| 40 Minuten | 22 sec | 45 sec | 3:38-3:28 |
| 45 Minuten | 24,5 sec | 51 sec | 4:05-3:55 |
| 50 Minuten | 27 sec | 57 sec | 4:32-4:20 |
| 55 Minuten | 30 sec | 63 sec | 5:00-4:47 |
| 60 Minuten | 33 sec | 68 sec | 5:27-5:13 |