

Laufen 3x Woche
Laufen von:
Axel Stahl



WOCHE 1						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Mittlerer DL	Regeneration	Mittlerer DL	Ruhetag	Tempo DL	Regeneration
	ca.60min + Lauf ABC	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga	60min am Ende zu Steigerungen (max. 150m) 3		ca.60min	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga
WOCHE 2						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Mittlerer DL	Regeneration	Fahrtspiel	Ruhetag	Mittlerer DL	Regeneration
	ca.60min + Lauf ABC	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga	60 min Tempowechsel nach Gefühl Gelände		ca.60min	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga
WOCHE 3						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Mittlerer DL	Regeneration	Fahrtspiel	Ruhetag	Mittlerer DL	Regeneration
	ca.60min + Lauf ABC	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga	60 min Tempowechsel nach Gefühl Gelände		ca.60min	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga
WOCHE 4						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Mittlerer DL	Regeneration	Fahrtspiel	Ruhetag	Mittlerer DL	Regeneration
	ca.60min + Lauf ABC	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga	15 min DL, 5x4 n Extensiver DL (zw. Belastungen jeweils 2 min TP) 15 min D		ca.60min	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga