



CHRISTIAN PFLÜGL'S

# TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

## 5 BIS 10 KILOMETER - MONATSPLAN

<b>TAG 1</b> ● Laufpause	<b>TAG 2</b> ● 60 Min. joggen Puls 135 - 140 bpm. 4 x 100 Meter lockere Läufe	<b>TAG 3</b> ● Laufpause	<b>TAG 4</b> ● 3-mal 20 Min. joggen Puls 135 bpm.; Puls 140 bpm.; Puls 135 bpm.
<b>TAG 5</b> ● 60 Min. Rad-Ergometer	<b>TAG 6</b> ● 60 Min. lange Laufeinheit Puls 135 - 140 bpm.	<b>TAG 7</b> ● Laufpause	<b>TAG 8</b> ● 70 Min. Rad-Ergometer 50 Watt - 80 U/Min.
<b>TAG 9</b> ● 15 Min. WL + 15 x 1 Min. Tempo Puls bis 145 bpm.	<b>TAG 10</b> ● Laufpause	<b>TAG 11</b> ● 50. Min laufen Puls 140 - 145 bpm.	<b>TAG 12</b> ● 60 Min. lange Laufeinheit
<b>TAG 13</b> ● Laufpause	<b>TAG 14</b> ● 70 Min. Rad-Ergometer 50 Watt - 80 U/Min.	<b>TAG 15</b> ● 2-mal 15 Min. + 1-mal 20 Min. 15 Min. WL; 20 Min. Puls bis 145 bpm; 15 Min. AL	<b>TAG 16</b> ● Laufpause
<b>TAG 17</b> ● 6-mal 15 Min. 15 Min. WL + 5-mal 15 Min. AL	<b>TAG 18</b> ● 50 Min. Puls 140 - 145 bpm.	<b>TAG 19</b> ● Laufpause	<b>TAG 20</b> ● 60 Min. Puls 140 bpm.
<b>TAG 21</b> ● Laufpause	<b>TAG 22</b> ● 45 Min. Puls 140 bpm.	<b>TAG 23</b> ● 15 Min. WL 3-mal 3 km Puls bis 145 bpm. P: 4 min. traben 15 Min. AL	<b>TAG 24</b> ● Laufpause
<b>TAG 25</b> ● 70 Min. Rad-Ergometer 40 Watt - 80 U/Min.	<b>TAG 26</b> ● 40 Min. Puls 140 - 145 bpm.	<b>TAG 27</b> ● 70 Min. Puls 135 - 140 bpm.	<b>Regenerationswoche</b> Laufpause
<b>TAG 29</b> ● 40 Min. Puls 135 bpm.	<b>TAG 30</b> ● 60 Min. Rad-Ergometer 40 Watt - 80 U/Min.	<b>LEGENDE:</b> WL: Warmlaufen AL: Auslaufen bpm: beats per Minute (Schläge pro Minute) U/Min. Umdrehungen pro Minute	