

FIRMENPULS - Trainingsplan

Woche ab:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Langsamer Dauerlauf 4 x 5 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 4 x 5 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 4 x 5 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause	Ruhetag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Langsamer Dauerlauf 3 x 7 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause + 3 Steigerungen	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 3 x 7 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause + 3 Steigerungen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 3 x 7 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause + 3 Steigerungen	Ruhetag

Anmerkungen:

Herzfrequenz bei Langsamem Dauerlauf:

Puls etwa 70 - 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Steigerungen:

Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird.