

Trainingsplan für Profis

Bist du ein erfahrener Läufer und suchst nach einem intensiven Laufband-Training, das dich an deine persönlichen Grenzen bringt? Dann bist du mit dem folgenden **Trainingsplan für Profis** bestens beraten.

Tag	Trainingseinheit	Gesamtdauer
Montag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Intervalltraining: 8 km/h (1 min) 6 km/h (30 sek) – 12 Wiederholungen• Cool-down (5 min)	ca. 25 Minuten
Dienstag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Bergtraining: 5 % Steigung (30 min)• Cool-down (5 min)	ca. 40 Minuten
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Tempo-Training: konstant 6,5 km/h (30 min)• Cool-down (5 min)	ca. 40 Minuten
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Tempo-Dauerlauf: 6,0 km/h für 10 km (1 h und 40 min)• Cool-down (5 min)	ca. 110 Minuten
Freitag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Berglaufen: 5,5 km/h und 8 % Steigung (20 min) 6,5 km/h und 12 % Steigung (10 min) 5,5 km/h und 8 % Steigung (20 min)• Cool-down (10 min)	ca. 60 Minuten