

Trainingsplan

We Own The Night 2014

TAG	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	SONNTAG
1	Spaziergang 1,5km (Mache einen zügigen Spaziergang!)	Lauf 3km (1km laufen, 1km gehen, 1km laufen, 1km gehen)	Workout 15-45Min isoliertes Training (NTC, Crosstrainer, Basketball, Yoga...)	Frei Dehnen ist angesagt! Der Körper braucht auch Ruhe. Also nicht vergessen kurz auf der Couch Platz zu nehmen.	Spaziergang 1,5km (Mache einen zügigen Spaziergang!)	Lauf 4,5km (Normales Tempo dabei 1-minütige und zügige Lauf-Abschnitte integrieren)	Spaziergang 1,5km (Mache einen zügigen Spaziergang!)
2	Spaziergang 3km (Mache einen zügigen Spaziergang!)	Lauf 5km (1km laufen, 2km gehen, 1km laufen, 1km gehen)	Workout 15-45Min isoliertes Training (NTC, Crosstrainer, Basketball, Yoga...)	Frei Dehnen ist angesagt! Der Körper braucht auch Ruhe. Also nicht vergessen kurz auf der Couch Platz zu nehmen.	Spaziergang 2,5km (Mache einen zügigen Spaziergang!)	Lauf 5km (Normales Tempo dabei 1-minütige und zügige Lauf-Abschnitte integrieren)	Spaziergang 3km (Mache einen zügigen Spaziergang!)
3	Lauf 3km (Normales Tempo dabei 1-minütige zügige Lauf-Abschnitte integrieren)	Lauf 7km (2km laufen, 1km gehen, 2,5km laufen, 1,5km gehen)	Workout 15-45Min isoliertes Training (NTC, Crosstrainer, Basketball, Yoga...)	Frei Dehnen ist angesagt! Der Körper braucht auch Ruhe. Also nicht vergessen kurz auf der Couch Platz zu nehmen.	Lauf 5,5km (2km laufen, 1km gehen, 2km laufen)	Lauf 7km (2km laufen, 1,5km gehen, 2,5km laufen, 1km gehen)	Spaziergang 3km (Mache einen zügigen Spaziergang!)
4	Lauf 4,5km (Normales Tempo dabei 2-minütige zügige Lauf-Abschnitte integrieren)	Lauf 7km (2,5km laufen, 1,5km gehen, 2km laufen, 1km gehen)	Workout 15-45Min isoliertes Training (NTC, Crosstrainer, Basketball, Yoga...)	Frei Dehnen ist angesagt! Der Körper braucht auch Ruhe. Also nicht vergessen kurz auf der Couch Platz zu nehmen.	Lauf 5,5km (2km laufen, 1km gehen, 2km laufen)	Lauf 8,5km (3km laufen, 1,5km gehen, 2,5km laufen, 1km gehen)	Spaziergang 5km (Mache einen zügigen Spaziergang!)
5	Lauf 5,5km (Normales Tempo dabei 2-minütige zügige Lauf-Abschnitte integrieren)	Lauf 8km (3km laufen, 1,5km gehen, 2,5km laufen, 1km gehen)	Workout 15-45Min isoliertes Training (NTC, Crosstrainer, Basketball, Yoga...)	Frei Dehnen ist angesagt! Der Körper braucht auch Ruhe. Also nicht vergessen kurz auf der Couch Platz zu nehmen.	Lauf 8km (3km laufen, 2km gehen, 3km laufen)	Lauf 10km (3km laufen, 2km gehen, 2km laufen, 1km zügig gehen, 2km laufen)	Spaziergang 6,5km (Mache einen zügigen Spaziergang!)
6	Lauf 5,5km (Normales Tempo dabei 2-minütige zügige Lauf-Abschnitte integrieren)	Lauf 9,5km (3km laufen, 1km gehen, 3km laufen, 1,5km gehen, 1,5km laufen)	Workout 15-45Min isoliertes Training (NTC, Crosstrainer, Basketball, Yoga...)	Frei Dehnen ist angesagt! Der Körper braucht auch Ruhe. Also nicht vergessen kurz auf der Couch Platz zu nehmen.	Lauf 9,5km (4km laufen, 1,5km gehen, 4km laufen)	Lauf 11,5km (5,5km laufen, 1,5km gehen, 2,5km laufen, 1km gehen, 1km laufen)	Spaziergang 5,5km (Mache einen zügigen Spaziergang!)
7	Lauf 5,5km (Normales Tempo dabei 2-minütige zügige Lauf-Abschnitte integrieren)	Lauf 9,5km (3km laufen, 1km gehen, 3km laufen, 1,5km gehen, 1,5km laufen)	Workout 15-45Min isoliertes Training (NTC, Crosstrainer, Basketball, Yoga...)	Frei Dehnen ist angesagt! Der Körper braucht auch Ruhe. Also nicht vergessen kurz auf der Couch Platz zu nehmen.	Lauf 9,5km (4km laufen, 1,5km gehen, 4km laufen)	Lauf 13,5km (6,5km laufen, 1,5km gehen, 2,5km laufen, 1,5km gehen, 1,5km laufen)	Spaziergang 6,5km (Mache einen zügigen Spaziergang!)
8	Lauf 5,5km (Normales Tempo dabei 2-minütige zügige Lauf-Abschnitte integrieren)	Lauf 9,5km (3km laufen, 1km gehen, 3km laufen, 1,5km gehen, 1,5km laufen)	Workout 15-45Min isoliertes Training (NTC, Crosstrainer, Basketball, Yoga...)	Frei Dehnen ist angesagt! Der Körper braucht auch Ruhe. Also nicht vergessen kurz auf der Couch Platz zu nehmen.	Lauf 2,5km (800m laufen, 800m gehen, (800m laufen)	WE OWN THE NIGHT 10km GO!!! Anschließend noch 1,5km auslaufen, wahlweise finde ich, ist tanzen auch erlaubt. ;D	Spaziergang Aktive Regeneration auch Schnitzeltag genannt. Also einen feinen Sonntagsspaziergang und danach was feines essen!

Wochenübersicht

UHRZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

