

Vincent Hoyer  
27.02.- 05.03.2017  
Trainingslager -  
Belastungswoche



|                   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag   | Sonntag   |
|-------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>F</b>          |  |   |  |   |  |   |   |
| <b>VM</b>         | <b>GA1 DL</b><br>- 10km (3:40min/km)<br>- Dehnung                | <b>GA1 DL</b><br>- 8km (4:00min/km)<br>- Dehnung  | <b>GA2 Tempoläufe kurz</b><br>- 1km einlaufen<br>- 12-15x300m Berganläufe<br>- 1km auslaufen | Frei  | <b>Alternativ</b><br>- Erwärmung<br>- Fußgymnastik<br>oder<br>lockers Läufe                      | <b>GA2 Tempowechsellauf</b><br>- 20km (1km langsam, 1km schnell)<br>- ggf. Erwärmung vorher | <b>GA1 DL lang</b><br>- 25km DL1<br>- Dehnung/RelaxRoll/Gymnastik |
| <b>NM</b>         | <b>GA1 DL</b><br>- 12km (4:00min/km)<br>- LaufABC/Koordi/Dehnung | <b>GA2 Tempoläufe</b><br>- 1,5km einlaufen; LaufABC<br>- 6x2km + 3x1km<br>- 1km auslaufen | <b>GA1 DL lang</b><br>- 20km (3:50min/km)<br>- Dehnung, Fußgymnastik am Strand               | <b>GA2 Tempoläufe</b><br>- 1,5km einlaufen<br>- Dehnung/LaufABC<br>- 4x4km + 1x3km<br>- 1km auslaufen | <b>GA1 DL</b><br>- 15km DL1 (ganz locker!!!)<br>- Dehnung/RelaxRoll/Gymnastik<br>- 30 Min. Sling | <b>GA1 DL</b><br>- <b>60 Minuten + Dehnung</b>  | Frei (oder Alternativ)  |
| <b>A</b>          |  |   |  |   |  |   |   |
| <b>KM</b>         | 22   | 26  | 26   | 21  | 20   | 25  | 25  |
| <b>KM gesamt:</b> |  |   |  |   |  |   | 165   |