

Vincent Hoyer
06.03.- 12.03.2017
Trainingslager -
Belastungswoche



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
F						Auftakt Lockers Laufen	
VM	GA1 DL - 10km (3:40min/km) - Dehnung	GA1 DL - 8km (4:00min/km) - Dehnung	GA2 Tempoläufe kurz - 1km einlaufen - 15-20x400m auf der Straße od. profiliert - 1km auslaufen	Frei (oder Alternativ)	Alternativ - Erwärmung - Fußgymnastik oder lockers Läufe	Heimreise	GA1 DL lang - 25km DL1 - Dehnung/RelaxRoll/Gymnastik
NM	GA1 DL - 12km (4:00min/km) - LaufABC/Koordi/Dehnung	GA2 Tempoläufe - 1,5km einlaufen; LaufABC - 6x (2km, 1km) - 1km auslaufen	GA1 DL lang - 20km (3:50min/km) - Dehnung, Fußgymnastik am Strand	GA2 Tempoläufe - 1,5km einlaufen - Dehnung/LaufABC - 4x4km + 1x3km - 1km auslaufen	GA2 DL gesteigert - 20km (5km locker und dann bis sub 3:00 runter) - Dehnung/RelaxRoll/Gymnastik - 30 Min. Sling	Heimreise	Frei
A							
KM	22	28	30	21	20	5	25
KM gesamt:							151