

Floorrriis PLAN #1

PACE 5:00 MIN/KM

42.2k	WOCHE	KM	INHALT	SONSTIGES
	1 18.- 24.7.	15	HOME RUN/ RECREATIONAL 15km lockerer Dauerlauf in 5:00- 5:30/km	Erholungsdauerläufe immer so, dass du dich unterhalten kannst. Bei gutem Gefühl Endbeschleunigung bis auf max 4:50 auf den letzten 2 km. Und nach jedem Erholungs-Dauerlauf 2-3 lockere Steigerungsläufe
		10	KOMBI-WORKOUT 10km 5:30 + 30-60 min Gym (nach deinen Wünschen)	
		12	HOME RUN/RECREATIONAL 12km locker er Dauerlauf in 5:00.- 5:30.00/km	
		24	LONG SPEED RUN // NRC EMBRACE ENDURANCE Etwa 2 km Einlaufen, 5x3km 4:45 je 2 min Trab-Pause (sehr locker). 2 km Auslaufen.	
	2 15.- 31.7.	15	HOME RUN/ RECREATIONAL 15km 5:00-5:30	Endbeschleunigung und Steigerungsläufe jeweils optional s.o.
		10	KOMBI-WORKOUT 10km lockerer Dauerlauf in 5:30 + 30min Rad-Ergo + 30 min Gym.	
		15	HOME RUN/ RECREATIONAL 15km 5:00-5:30	
		14 / 20- 25	TEST RACE OR LONG RUN // NRC EMBRACE ENDURANCE 10k Testwettkampf oder 20-25km Long Run (Tempo 5:15-6:00. Letzte 3 km 5:00)	
	3 1.8.- 7.8.	15	HOME RUN/ RECREATIONAL 15km lockerer Dauerlauf in 5:15- 5:45/km	Endbeschleunigung und Steigerungsläufe jeweils optional s.o.
		12	KOMBI-WORKOUT 12km 5:30 + 30 min Rad-Ergo + 30-60 min Gym	
		18	HOME RUN/ RECREATIONAL 18km lockerer Dauerlauf in 5:15/km	
		25-30	LONG RUN // NRC EMBRACE ENDURANCE 25-30 km lockerer DL (etwa 5:30)– letzten 4km in 5:00/km	
	4 8.-14.8.	12	HOME RUN/ RECRATIONAL 12km 5:15-5:45	Endbeschleunigung und Steigerungsläufe jeweils optional s.o.
		12	KOMBI-WORKOUT 12km 5:30 + 30 min Rad-Ergo + 30-60 min Gym	
		15	HOME RUN/ RECREATIONAL 15km 4:40- 5:00	
		30	LONG RUN gesteigerter LONG RUN 30k. Erste 5k 5:50 dann jede 5k 10 s schneller werden, also bis 5:00.	
	5 15.- 21.8.	15	HOME RUN/ RECREATIONAL 15km 5:15-5:45	Endbeschleunigung und Steigerungsläufe jeweils optional s.o.
		25	LONG RUN // NRC EMBRACE ENDURANCE 2km Einlaufen 1,2,3,4,3,2,1 km 4:40/k, je 2 min Trab-Pause (sehr locker), 2 km Auslaufen	
		12-15	KOMBI-WORKOUT	
		35	LONG RUN 35 km Speed etwa Schnitt 5:10-5:30	
	6 22.- 28.8.	15	RECREATIONAL	Endbeschleunigung und Steigerungsläufe jeweils optional s.o.
		15	KOMBI/ RECREATIONAL	
		12	RECREATIONAL	
		25-30	LONG RUN 25 -35k	
	7 29.8.- 4.9.	10	RECREATIONAL	Endbeschleunigung und Steigerungsläufe jeweils optional s.o.
		8-10	RECREATIONAL + GYM	
			ALTERNATIVTRAINING (WASSER o.ä.)	
		25-30	LONG RUN 25-35 k	
	8 4.-11.9.	15	RECREATIONAL	
		8	RECREATIONAL	
		0	FLIGHT HOME	