

Zeitplan Woche 1-4

01.12.25 – 07.12.25

Abschalten -gerne Alternativsportarten einstreuen
(Tennis, TT, Schwimmen, Radfahren etc.) - ohne hohe Belastung

08.12.25 – 14.12.25

1x 45 Min. extensiver Dauerlauf (Gesprächstempo)
2x Kräftigungs- und Stretchingprogramm (Orientierung an Trainingsinhalten)

15.12.25 – 21.12.25

1x 30 Min. intensiver Dauerlauf
(Max. Pulsrichtwert: 220 minus aktuelles Lebensalter minus 10)

1x 45 Min. extensiver Dauerlauf

2x Kräftigungs- und Stretchingprogramm

22.12.25 – 28.12.25

2x 35 Min. intensiver Dauerlauf

1x 40 Min. Regenerationslauf

2x Kräftigungs- und Stretchingprogramm

Zeitplan Woche 5-8

29.12.25 – 04.01.26

2x ca.25 Min. Intervalllauf/Schwelentraining (5 Intervalle über 45 Sek. Maximalpuls/220-Lebensalter; dazwischen 3 bis 4 Min. regenerativ)

1x 40 Min. Regenerationslauf

2x Kräftigungs- und Stretchingprogramm

05.01.25 – 11.01.26

2x ca.25 Min. Intervalllauf/Schwelentraining

2x Kräftigungs- und Stretchingprogramm

12.01.2025 – 18.01.2026

2x ca.25 Min. Intervalllauf/Schwelentraining

2x Kräftigungs- und Stretchingprogramm

19.01.2025 – 23.01.2026

1x ca.30 Min. Grundlagenlauf

1x Kräftigungs- und Stretchingprogramm

Trainingsstart: Freitag; 23.01.2026 um 18.30 Uhr