

In 9 Wochen fit für den Halbmarathon in Luzern - Gr 5 & 6, Ziel: HM in 2h06Min

KW35	Montag 27.08.2018	Dienstag 28.08.2018	Mittwoch 29.08.2018	Donnerstag 30.08.2018	Samstag 01.09.2018	Sonntag 02.09.2018
		60 min lockerer Dauerlauf	Krafttraining	40 ruhiger DL 5x100m Sprint mit 100 M TP	Tempodauerlauf 2km Einlaufen 4km HM Renntempo 6.00min/km 2km Auslaufen	18km langer DL + Krafttraing
KW36	Montag 03.09.2018	Dienstag 04.09.18.	Mittwoch 05.09.18.	Donnerstag 06.09.18.	Samstag 08.09.18.	Sonntag 10.09.18.
		Laktattest LSVB Tempolauf: 3kmEinlaufen 5x400m in 2:min (5:00min/km) mit 200m TP 3 km Auslaufen	Krafttraining	40 min ruhiger DL 5x100m Sprint mit 100 m TP	30 min langsamer DL anschl. 3 Steigerungen	Wettkampf z.B. HM
KW37	Montag 10.09.2018	Dienstag 11.09.2018	Mittwoch 12.09.18.	Donnerstag 13.09.2018	Samstag 15.09.18.	Sonntag 16.09.18.
	Krafttraining	60min ruhiger DL		10km Birslauf LSVB	20km langer Lauf	30 min lockerer DL Krafttraining
KW38	Montag 17.09.2018	Dienstag 18.09.18.	Mittwoch 19.09.18.	Donnerstag 20.9.18.	Samstag 21.09.18.	Sonntag 22.09.18.
		60min ruhiger DL 3x100m Sprint mit 100 TP	2km Einlaufen 8km HM Renntempo 6:00min/km 2km Auslaufen Kraftttraining	60 min langsamer DL	30min lockerer DL Krafttraining oder z.B. Greifensee (HM)	Programm vom Samstag falls HM oder langer Lauf 22km
KW39	Montag 24.09.18.	Dienstag 25.09.18.	Mittwoch 26.09.18.	Donnerstag 27.09.18.	Samstag 29.09.18.	Sonntag 30.09.18.
		60min lockerer DL Krafttraining	40min ruhiger DL 3 Steigerungen	3km Einlaufen 5x800m in 4:08min/km 400 m TP (5:10min/km)	30min lockerer DL Krafttraining	24km langer Lauf oder Inzlinger Wähenlauf 10,2 km (Variante)

				3 km Auslaufen		
--	--	--	--	----------------	--	--

KW40	Montag 01.10.2018	Dienstag 02.10.2018	Mittwoch 03.10.2018	Donnerstag 04.10.2018	Samstag 06.10.2018	Sonntag 07.10.18.
		Tempolauf 3km Einlaufen 10x200m in 1:min(5:00min/km) 200 m TP 3 km Auslaufen		40min ruhiger DL 3x100m Sprint mit 100 TP	30min langsamer DL und 3 Steigerungen	Wettkampf z.B. HM

KW41	Montag 08.10.18.	Dienstag 09.10.18.	Mittwoch 10.10.18.	Donnerstag 11.10.18.	Samstag 12.10.18.	Sonntag 13.10.18.
		60min ruhiger DL u. 3 Steigerungen u. Krafttraining		Tempolauf 3km Einlaufen 6X800m in 4:08min/km (5:10min/km) mit 400 TP 3 km Auslaufen	40 min ruhiger DL 3x100m Sprint mit 100 TP (Hallwilersee)	Tempodauerlauf 2km Einlaufen 10km HM Renntempo 6:00min/km 2km Auslaufen u. Krafttraining

KW 42	Montag 15.10.18.	Dienstag 16.10.18.	Mittwoch 17.10.18.	Donnerstag 19.10.18.	Samstag 21.10.18.	Sonntag 22.10.18.
		60 min lockerer DL u. Krafttraining	30 min ruhiger DL 3 Steigerungen	Tempoläufe 3 km Einlaufen 6x1000m in 5:10min/km mit 400 m TP 3 km Auslaufen		60 min ruhiger DL 3x 100m Sprint mit 100m TP

KW 43	Montag 22.10.18.	Dienstag 23.10.18.	Mittwoch 24.10.18.	Donnerstag 25.10.18.	Samstag 27.10.18.	Sonntag 28.10.2018
		Tempodauerlauf 2km Einlaufen 4km HM Renntempo 6:00min/km 2km Auslaufen		30 min ruhiger DL 3x100m Sprint mit 100m TP	20 min langsamer DL 3 Steigerungen	HM Luzern