

Woche Nr. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  Grundlagen erarbeiten  Leistung formen  Leistung ausprägen  Leistung darstellen  Regeneration

www.lauftipps.ch

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total	Ziele	
	Laufen									MO	
	Velo										
	Rudern										
	Krafttraining										DI
	Dehnen										
Intensität	GA 1 locker mittel									MI	
	GA 2 zügig										
	WSA schnell voll										
Bemerkungen										DO FR SA	
Biofaktoren	Day after									SO	
	Gewicht										
	Ruhepuls										
	Schlaf										
	WFIndex										
	Körper										

AL: Auslaufen An: Anritze DL: Dauerlauf EL: Einlaufen FA: Fahrtspiel IExt: Intervall extensiv IVint: Intervall intensiv LDL: Langer Dauerlauf PY: Pyramidentraining R: Regeneration SIL: Steigerungslauf TDL: Tempodauerlauf TP: Trabpause WM: Wiederholungsmethode

Version XIII 7/06

Woche Nr. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  Grundlagen erarbeiten  Leistung formen  Leistung ausprägen  Leistung darstellen  Regeneration

www.lauftipps.ch

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total	Ziele	
	Laufen									MO	
	Velo										
	Rudern										
	Krafttraining										DI
	Dehnen										
Intensität	GA 1 locker mittel									MI	
	GA 2 zügig										
	WSA schnell voll										
Bemerkungen										DO FR SA	
Biofaktoren	Day after									SO	
	Gewicht										
	Ruhepuls										
	Schlaf										
	WFIndex										
	Körper										

AL: Auslaufen An: Anritze DL: Dauerlauf EL: Einlaufen FA: Fahrtspiel IExt: Intervall extensiv IVint: Intervall intensiv LDL: Langer Dauerlauf PY: Pyramidentraining R: Regeneration SIL: Steigerungslauf TDL: Tempodauerlauf TP: Trabpause WM: Wiederholungsmethode

Version XIII 7/06