

ALMA SPORTS CLUB TRAININGSPLAN



Nr.	Woche	MO	19:00 Lauftreff mit Coach ab ALMA SPORTS CLUB	MI	DO um 19:00 Uhr betreutes Intervalllauftraining ab ALMA SPORTS CLUB	FR	SA um 09:30Uhr betreutes Lauftraining entweder ab ALMA oder im Aaper Wald* (grüner Hintergrund)	SO 18:00Uhr im Studio 1 bei ALMA SPORTS CLUB
1. Woche	22.08. bis 28.08.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	60min Dauerlauf	Ruhe	90min Dauerlauf Zone 1	Mobility
2. Woche	29.08. bis 04.09.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 50m MAX* + dazwischen 500m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	90min Dauerlauf Zone 1	Mobility
3. Woche	05.09 - 11.09.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 50m MAX* + dazwischen 500m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	70 min Crosslauf Zone variabel	Mobility
4. Woche	12.09. - 18.09.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 50m MAX* + dazwischen 500m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	80 min Crosslauf Zone variabel 1. Freundschaftslauf**	Mobility
5. Woche	19.09. - 25.09.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 8 x 50m MAX* + dazwischen 500m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	90min Dauerlauf Zone 1	Mobility
6. Woche	26.09. - 02.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 100m MAX* + dazwischen 300m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	80 min Crosslauf Zone variabel	Mobility
7. Woche	03.10. - 09.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 6 x 100m MAX* + dazwischen 300m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	14km Dauerlauf + Verpflegung	Mobility
8. Woche	10.10. - 16.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 8 x 100m MAX* + dazwischen 300m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	80 min Crosslauf Zone variabel 2. Freundschaftslauf**	Mobility
9. Woche	17.10. - 23.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 10 x 100m MAX* + dazwischen 300m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	90min Dauerlauf Zone 1	Mobility
10. Woche	24.10. - 30.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	Lauftechniktraining + Stretching	Ruhe	90min Dauerlauf Zone 1	Mobility
11. Woche	31.10. - 06.11.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	90min Crosslauf Zone variabel	Mobility
12. Woche	07.11. - 13.11.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 6 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	90min Crosslauf Zone variabel	Mobility
13. Woche	14.11. - 20.11.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 8 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	14km Dauerlauf <Zone 1 + Verpflegung	Mobility
14. Woche	21.11. - 27.11.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 10 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	90min Crosslauf Zone variabel 3. Freundschaftslauf**	Mobility
15. Woche	28.11. - 04.12.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4x6min in in 10k-Bestzeit-2min + 4x3min lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	16km Dauerlauf + Verpflegung	Mobility
16. Woche	05.12. - 11.12.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 8 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	90min Crosslauf Zone variabel	Mobility
17. Woche	12.12. - 18.12.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	Ruhe	Ruhe	90min Dauerlauf Zone 1	Mobility
18. Woche	19.12. - 25.12.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik 3x10min + 3x3min Zone 1 10min Cool down	Weihnachten 2022		
19. Woche	26.12. - 01.01.2023	Weihnachten 2022 / Silvester 2022/23						
20. Woche	02.01. - 08.01.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 8 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	120 min Crosslauf Zone variabel	Mobility
21. Woche	09.01. - 15.01.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik 4x5min in + 4x3min Zone 1 10min Cool down	Ruhe	18km Dauerlauf + Verpflegung	Mobility
22. Woche	16.01. - 22.01.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 10 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	100 min Crosslauf Zone variabel 5. Freundschaftslauf**	Mobility
23. Woche	23.01. - 29.01.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 400m MAX* + dazwischen 800m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	21km Dauerlauf + Verpflegung	Mobility
24. Woche	30.01. - 05.02.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 6 x 200m MAX* + dazwischen 200m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	90min Crosslauf Zone variabel	Mobility
25. Woche	06.02. - 12.02.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 800m MAX* + dazwischen 800m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	100 min Crosslauf Zone variabel 6. Freundschaftslauf**	Mobility
26. Woche	13.02. - 19.02.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	60 min. Zone 1	Ruhe	90min Dauerlauf Zone 1	Mobility