## **ALMA SPORTS CLUB TRAININGSPLAN**



Nr.	Woche	МО	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 &	Ruhe	60min Dauerlauf	Ruhe	90min Dauerlauf	Mobility
Woene	22.00.01320.00.2022	riune	Outdoorworkout	riune		rtune	Zone 1	g
2. Woche	29.08. bis 04.09.2022	Ruhe	60min Lauftreff &	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 50m MAX* + dazwischen 500m locker	Ruhe	90min Dauerlauf	Mobility
			Outdoorworkout		traben + 10min Cool down		Zone 1	-
			60min Lauftreff &		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +		70 min Crosslauf	
3. Woche	05.09 - 11.09.2022	Ruhe	Outdoorworkout	Ruhe	4 x 50m MAX* + dazwischen 500m locker	Ruhe	Zone variabel	Mobility
					traben + 10min Cool down 10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +		80 min Crosslauf	
4. Woche	12.09 18.09.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	4 x 50m MAX* + dazwischen 500m locker	Ruhe	Zone variabel	Mobility
			Ouldoorworkoul		traben + 10min Cool down		1. Freundschaftslauf**	
5. Woche	19.09 25.09.2022	Ruhe	60min Lauftreff &	Dubo	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +	Ruhe	90min Dauerlauf	Mobilitu
5. Wuche	19.09 25.09.2022	Rune	Outdoorworkout	Ruhe	8 x 50m MAX* + dazwischen 500m locker traben + 10min Cool down	Rune	Zone 1	Mobility
			50 : 1 6 65		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +			
6. Woche	26.09 02.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	4 x 100m MAX* + dazwischen 300m locker	Ruhe	80 min Crosslauf Zone variabel	Mobility
			Guiddolwolkdul		traben + 10min Cool down		Zone variabei	
7. Woche	03.10 09.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff &	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 6 x 100m MAX* + dazwischen 300m locker	Ruhe	14km Dauerlauf	Mobility
7. Wothe	03.10 09.10.2022	Rune	Outdoorworkout	Rune	traben + 10min Cool down	Rune	+ Verpflegung	Mobility
			conin I authoritic		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +		80 min Crosslauf	
8. Woche	10.10 16.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	8 x 100m MAX* + dazwischen 300m locker	Ruhe	Zone variabel	Mobility
			Guiddolwolkdul		traben + 10min Cool down		2. Freundschaftslauf**	
9. Woche	17.10 23.10.2022	Ruhe	60min Lauftreff &	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 10 x 100m MAX* + dazwischen 300m locker	Ruhe	90min Dauerlauf	Mobility
5. Woulle	17.10 23.10.2022	Rulle	Outdoorworkout	Rulle	traben + 10min Cool down	Rulle	Zone 1	Mobility
10 \\	2/10 2010 2022	Dule	60min Lauftreff &	Dute		Durker	90min Dauerlauf	A distribution
10. Woche	24.10 30.10.2022	Ruhe	Outdoorworkout	Ruhe	Lauftechniktraining + Stretching	Ruhe	Zone 1	Mobility
	2440 0544 2022		60min Lauftreff &		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +		90min Crosslauf	
11. Woche	31.10 06.11.2022	Ruhe	Outdoorworkout	Ruhe	4 x 200m MAX* + dazwischen 400m locker traben + 10min Cool down	Ruhe	Zone variabel	Mobility
					10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +			
12. Woche	07.11 13.11.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	6 x 200m MAX* + dazwischen 400m locker	Ruhe	90min Crosslauf	Mobility
			Guldoolwolkoul		traben + 10min Cool down		Zone variabel	
17 Masha	14.11 20.11.2022	Duba	60min Lauftreff &	Duba	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +	Duba	14km Dauerlauf	N. d. a. la i i i da .
13. Woche	14.11 20.11.2022	Ruhe	Outdoorworkout	Ruhe	8 x 200m MAX* + dazwischen 400m locker traben + 10min Cool down	Ruhe	<zone 1<br="">+ Verpflegung</zone>	Mobility
			COmin Louthroff C		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +		90min Crosslauf	
14. Woche	21.11 27.11.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	10 x 200m MAX* + dazwischen 400m	Ruhe	Zone variabel	Mobility
			Gurador Werkeur		locker traben + 10min Cool dow		3. Freundschaftslauf**	
15. Woche	28.11 04.12.2022	Ruhe	60min Lauftreff &	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4x6min in in 10k-Bestzeit-2min + 4x3min	Ruhe	16km Dauerlauf	Mobility
is. Would	20.11. 04.12.2022	rturic	Outdoorworkout	rtunc	locker 10min Cool down	rtune	+ Verpflegung	Wideling
			60min Lauftreff &		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +		90min Crosslauf	
16. Woche	05.12 11.12.2022	Ruhe	Outdoorworkout	Ruhe	8 x 200m MAX* + dazwischen 400m locker	Ruhe	Zone variabel	Mobility
					traben + 10min Cool down		90min Dauerlauf	
17. Woche	12.12 18.12.2022	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Zone 1	Mobility
					10-sin Finlandan - 10-sin Landtachaile			
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	
			Guido: Workou		SALOHIMA SASHIM ZONE FIORMINESSI GOM			
19. Woche	26.12 01.01.2023	Weihnachten 2022 / Silvester 2022/23						
					10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +			
20. Woche	02.01 08.01.2023	Ruhe	60min Lauftreff &	Ruhe	8 x 200m MAX* + dazwischen 400m locker	Ruhe	120 min Crosslauf	Mobility
EG. WOCHE	02.01. 00.01.2023	rturic	Outdoorworkout	rtunc	traben + 10min Cool down	rtune	Zone variabel	Wideling
					10min Einlaufen + 10min Lauftechnik			
21. Woche	09.01 15.01.2023	Ruhe	60min Lauftreff &	Ruhe	4x5min in + 4x3min Zone 110min Cool	Ruhe	18km Dauerlauf	Mobility
			Outdoorworkout		down		+ Verpflegung	
22 :	45.04		60min Lauftreff &		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +		100 min Crosslauf	A 4 100
22. Woche	16.01 22.01.2023	Ruhe	Outdoorworkout	Ruhe	10 x 200m MAX* + dazwischen 400m locker traben + 10min Cool down	Ruhe	Zone variabel  5. Freundschaftslauf**	Mobility
			COmin to Co		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +			
23. Woche	23.01 29.01.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	4 x 400m MAX* + dazwischen 800m locker	Ruhe	21km Dauerlauf + Verpflegung	Mobility
			Garagorworkoul		traben + 10min Cool down		+ verpriegurig	
24. Woche	30.01 05.02.2023	Ruhe	60min Lauftreff &	Ruhe	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +	Ruhe	90min Crosslauf	Mobility
≥→. vvotne	JU.UI UJ.UZ.ZUZŠ	Ruile	Outdoorworkout	Ruile	6 x 200m MAX* + dazwischen 200m locker traben + 10min Cool down	Ruile	Zone variabel	Mobility
			COmin Lauftraff C		10min Einlaufen + 10min Lauftechnik +		100 min Crosslauf	
25. Woche	06.02 12.02.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	4 x 800m MAX* + dazwischen 800m locker	Ruhe	Zone variabel	Mobility
					traben + 10min Cool down		6. Freundschaftslauf**	
26. Woche	13.02 19.02.2023	Ruhe	60min Lauftreff & Outdoorworkout	Ruhe	60 min. Zone 1	Ruhe	90min Dauerlauf Zone 1	Mobility
L	l	l	OurudurwdrkUuf		l		Zurie i	